ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା

Stress Management

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା

(Stress Management)

ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମବିବିଏସ, ପି.ଏଚ୍‌ଡି (ମେଡିସିନ)(ଉତ୍କଳ)

ଡିଏମ୍‌ସିଏଚ୍‌, ଡିପିପିଏଚ୍‌, ଡି.ଏସି.

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା
(Stress Management)

ଲେଖକ : ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୬

ପ୍ରକାଶକ :
© ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିଶର୍ସ
୪୦୯ ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟସ
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର -୨
ଫୋନ୍ : ୦୬୭୪ - ୨୪୩୩୦୭୭
ମୋବାଇଲ - ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬

ଲିପି ସଜ୍ଜା : ରାକେଶ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ୧୦୦/-

MANASIKA CHAPARA SUPARICHALANA
(Stress Management)

Dr. Rabinarayan Roth
1st Edition, December 2016

Publisher :
© **Jharana Roth Publishers**
409 Vandana Apartments
Viveknanda Marg
Bhubaneswar - 2
Phone : 0674 - 2433077
Mobile - 9937949806

Type Set :
Rakesh Graphics

Price - Rs.100/-

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଥମ କଥା

ଜୀବନରେ ଚାପ ବହୁଳ ପରିସ୍ଥିତି ଅନେକ ଆସିଥାଏ । ମହାବାତ୍ୟା, ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ବନ୍ୟା ଆଦି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସାଙ୍ଗକୁ ଆତଙ୍କବାଦୀ ଆକ୍ରମଣ, କ୍ଷଣକ୍ଷଣକେ ଶତ୍ରୁ ଦେଶମାନଙ୍କ ଆକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କରିଦିଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ରାସ୍ତାଘାଟରେ ଘଟୁଥିବା ଦୁର୍ଘଟଣା, ବଂଧୁ ପରିଜନ ଅତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁ, ଚାକିରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା, ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି, ଟ୍ରାଫିକ୍‌ରେ ଜାମ୍, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବାକିଥିବା କାମର ଦୀର୍ଘ ତାଲିକା ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି ଅହେତୁକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିର ।

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଶରୀରରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରହିଛି ତାହାକୁ ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ହର୍‌ମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଇ ସକ୍ରିୟ ହେବା ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ବିପଦକୁ ଟାଳି ଦେଇହୁଏ । ଏଇ ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମାଡ଼ି ଆସୁଥିବା କାର୍ ସାମ୍‌ନାରୁ ଆପଣ ହଠାତ୍ ଦଉଡ଼ି ଚାଲି ଆସିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ନିଆଁ ଲାଗି ଯାଇଥିବା ଘର ଭିତରୁ ଅବିଳମ୍ବେ ବାହାରରୁ ପଳାଇ ଆସିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ।

ତେବେ ଥରେ ଅଧେ ଏମିତି ହେଲେ ଚଳିଯାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ହେଲେ ଫଳ କିନ୍ତୁ ଓଲଟିଯାଏ । ମନ ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ଚାପ କିମ୍ବା ଭୟ ରହିବା ଫଳରେ ତା'ର କୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ପଡ଼ି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କ୍ଷୟକ୍ଷତି କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ, ମାନସିକ ଚାପର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ସଂଘାତ (ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍) ସହିତ ସଂପର୍କ ରହିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ମାନସିକ ଚାପଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅବସାଦ, ବହୁକାଳିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀୟ ରୋଗାବଳୀ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ, ଶ୍ୱାସରୋଗ ଆଦି ତେଜି ଉଠେ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ ।

ତେବେ ସୁଖର କଥା ଯେ, ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦୃଢ଼ ସମ୍ପର୍କ ଆପଣଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ବି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ । ନୂତନ ଗବେଷଣା ଆଦିରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ମାନସିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପର ସୁପରିଚାଳନାର ପ୍ରଭାବରେ ଶରୀରର ଅଣୁ ପରମାଣୁ ସ୍ତରରେ ବି ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ସହଜ ଓ ସରଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆଉ କେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଜଟିଳ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରେ । ଏପରି କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଉପାୟ ହେଉଛି ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରାଇବା । ଶରୀରକୁ ଶାନ୍ତ ଶିଥିଳନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟାର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକରଣ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏକତ୍ର ହୋଇ ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ସ୍ଥାପକତା ପୁନଃଗଠନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେ ଦୁନିଆଁକୁ ବଦଳେଇ ପାରିବା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯେଉଁ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରୁ ଏବଂ ସାନ ବଡ଼ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିବା ବେଳେ ଆମେ କିପରି ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହୁ- ସେ ସବୁକୁ ଅବଶ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମ୍ଭବ ।

ପୁସ୍ତକଟି ପାଠକରି ମାନସିକ ଚାପ ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି ଜାଣନ୍ତୁ । ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରମାଣିତ ଉପାୟରେ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା କରି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖର ପୁନଃ ସଂସ୍ଥାପନାରେ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ ! ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା କରିପାରିଲେ ଆପଣଙ୍କର ଅପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଉପକାର ସାଧିତ ହୋଇପାରିବ ।

-ଲେଖକ-

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

୧. ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ତା'ର ଅନୁକ୍ରିୟା କ'ଣ ? ୦୭

- ସ୍ୱଳ୍ପ କାଳୀନ ଚାପର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ୧୩
- ଦୀର୍ଘ କାଳୀନ ଚାପର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ୧୫

୨. ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ୧୮

- ଜିନ୍ ଏବଂ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ୧୯
- ହୃତ୍‌ବାହିନୀ ରୋଗ ୨୩
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ୨୬
- ଜଠରାନ୍ତ୍ର ବିକୃତି (ଗାଷ୍ଟ୍ରୋଇଣ୍ଟେଷ୍ଟିନାଲ୍ ଡିସଡରସ) ୨୭
- ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅବସାଦ ୩୦
- ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କାର୍ଯ୍ୟ ୩୩
- କର୍କଟ ରୋଗ ୩୪
- ଶ୍ୱାସରୋଗ ୩୭

୩. ମାନସିକ ଚାପ : ଭିନ୍ନ ଲୋକ ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ୩୯

- ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ମାନସିକ ଚାପ ୩୯
- ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ୪୧
- କିଶୋର କିଶୋରୀ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ୪୩
- ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ସେବାଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ୪୬
- କର୍ମସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ୪୮
- ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ ୫୦

୪. ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ
ମାନସିକଚାପର ସୁପରିଚାଳନା ୫୪

- ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରାଇବା ୫୫
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (ଶ୍ୱସନ)ରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା ୫୮

Digitized by srujanika@gmail.com

• ଶରୀର ନିରୀକ୍ଷଣ (ବଡ଼ି ସ୍କାନ୍) ୬୨
• ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ପରିକଳ୍ପନା (ଗାଇଡେଡ୍ ଇମେଜରୀ) ୬୬
• ଧ୍ୟାନ ୬୭
• ଯୋଗ, ତାଇ-ଚୀ ଏବଂ ଚୀ-ଗଙ୍ଗ୍ ୭୨
• ପୁନଃ ପୌନିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ୭୫

୫. ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ଉପକରଣ ୭୭

• ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନଃଗଠନ ୭୭
• ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଥାଳୀ ୮୭
• ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ୯୦
• ଭାବ ପ୍ରକାଶର ଉନ୍ନତତର ଉପାୟ ୯୩
• ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତାରୁ ଶିକ୍ଷା ୯୪
• ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ସହଯୋଗୀତା ୯୯
• ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ ୧୦୨
• ଦୈନିକ ପଞ୍ଜିକା-ମାନସିକ ଚାପକୁ ଲେଖା ଲେଖି ମାଧ୍ୟମରେ ପରିଚାଳନା ୧୦୫

୬. ଚାପମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସହଜ-ବାହ୍ୟ (ପୋର୍ଟେବଲ୍)ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ୧୦୯

• ୧୦ଟି ସାଧାରଣ ଚାପ ବର୍ଦ୍ଧକର ବିଷାକ୍ତ ନାହୁଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ୧୦୯
• ଏକ ଅଶାନ୍ତି ବାକ୍ସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ୧୧୩
• ଏକ ମିନି ଶିଥିଳନ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ୧୧୪
• କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦିବସରେ ଚାପହ୍ରାସ ପାଇଁ ମନଯୋଗୀତା ୧୧୬
• ମନର ଶକ୍ତିକୁ କାମରେ ଲଗାନ୍ତୁ ୧୧୮
• କୃତଜ୍ଞତା ଲେଖିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ୧୨୧
• ନିଜସ୍ୱ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ୧୨୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ଓ ତାର ଅନୁକ୍ରିୟା (ରେସ୍ପନ୍ସ୍) କ'ଣ

ମାନସିକ ଚାପ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ। ତେବେ ଏହାକୁ ସଫଳତା ସହ ପରିଚାଳନା ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିଲେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରଭୂତ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ। ମାନସିକ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବିଜ୍ଞାନ ଅନେକ ଗବେଷଣାତ୍ମକ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାଗୁଡିକରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି।

କିନ୍ତୁ ତା' ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମ ଶରୀର କିପରି ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ବା କିଭଳି ଅନୁକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ ଜାଣିବା ଦରକାର। ଆମେ ଜାଣୁଯେ, ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରରେ 'ଫାଇଟ୍ ଅର୍ ଫ୍ଲାଇଟ୍' ଅର୍ଥାତ୍ 'ଯୁଦ୍ଧ କିମ୍ବା ବିକଳରେ ପଳାୟନ' ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଭୟ ଥିଲେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯୁଦ୍ଧ କିମ୍ବା ପଳାୟନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟମିତ ଏବଂ ବହୁକାଳିକ ହେଲେ ଉପରୋକ୍ତ ଅନୁକ୍ରିୟା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ।

ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ବା ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଏହାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉଦାହରଣ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ। କିଏ ରେଳପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ହେଉଥିବା ଜନଗହଳି ଭିତରେ ପଡ଼ି ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ ତ ଆଉ କିଏ, ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ବେଳେ ଏହା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ। ଭାଇ କିମ୍ବା ଭାଗୀଦାରଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ହେଉ କିମ୍ବା ପ୍ରେମିକା-ପ୍ରେମିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନାନ୍ତର ଏଭଳି ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାନସିକ ଚାପ ଉପୁଜିଥାଏ। ବନ୍ଧୁତାର ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ଅନ୍ୟ ବଂଧୁର ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ, କୌଣସି ଅନାଦେୟ ପଇଠ କରିବାକୁ ଆସିଥିବା ନୋଟିସ୍ ଦେଖିଲେ ଗୃହସ୍ଥଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼େ।

Response (ଅନୁକ୍ରିୟା)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଘଟଣା ଆଦିକୁ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରକ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରନ୍ତି। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ଆହ୍ୱାନକ୍ରମେ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମାନସିକ ଚାପ (ଷ୍ଟ୍ରେସ୍) ବୋଲି ଚିକିତ୍ସକ କୁହନ୍ତି।

ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣରୁ କାହା ସହିତ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କିମ୍ବା ଗଣ୍ଠିବାତ ଜନିତ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏଭଳି ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁକ୍ରିୟା ସ୍ୱରୂପ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ହରମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ହୁଏ। ଫଳସ୍ୱରୂପ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମାହିତ ହୋଇଥାଏ।

ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଫଳାଫଳ ଅନ୍ତେ ବହୁତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି। ଛାତି (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ)ର ଗତି ଦ୍ରୁତ ହୁଏ। ମାଂସପେଶୀର ଟାନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ଏହା ଟାଣ ହୋଇଯାଏ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବେଗବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ମୁହଁ ଓ ଦେହରେ ବୁନ୍ଦା ବୁନ୍ଦା ଝାଳ ବାହାରେ। ତେବେ ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କାହିଁକି ଏବଂ କିପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଏପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଦେଖାଦେଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ କ'ଣ ଘଟିବ - ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଗବେଷକମାନଙ୍କୁ ଏଯାବତ୍ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରି ରଖିଛି।

ଆମେରିକାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହାଭାର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର୍ ଓ୍ୱାଲଟର୍ ବି. କେନନ୍ ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ଚାପର ଜୈବ-ରସାୟନ ସୂତ୍ର ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ। ପ୍ରାୟ ୧୦୦ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ସେ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଶରୀରରେ ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ (ଅଧିବୃକକ୍ ବା ଆଡ୍ରିନାଲ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ) କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତରେ ଏହାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ "ଫାଇଟ୍ ଅର୍ ଫ୍ଲାଇଟ୍" ବା ଲଢ଼ିବା ବା ପଳାୟନ କରିବା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ଯଥା : ଦ୍ରୁତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଦ୍ରୁତ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ, ଘର୍ମାକ୍ତ ଶରୀର, ଶକ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଇତ୍ୟାଦି) ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।

ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟାର ସାମାନ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ:

ପ୍ରଫେସର କେନନ୍‌ଙ୍କ ଉଦ୍ଭାବନ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଆହୁରି ଅନେକ ତଥ୍ୟ ଖୋଜି ପାଇଛନ୍ତି। ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ଶରୀର ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

Sympathetic nervous system- ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

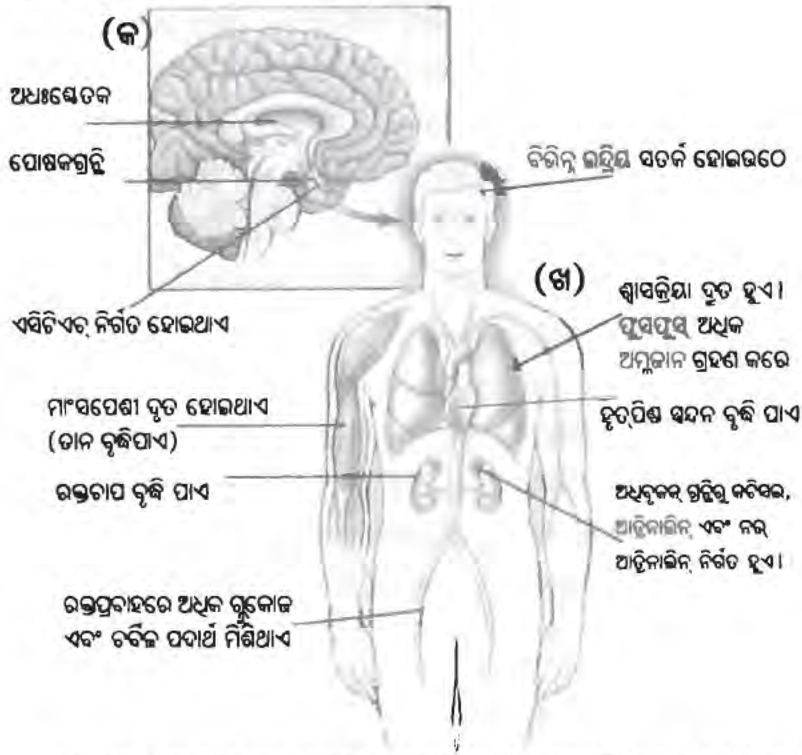
ଦେଖାଏ, ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ତା' ଉପରେ ଆଧାରିତ। ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଦେହର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଗୋଟିଏ ହରମୋନ (ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍) ଯୋଗୁଁ ହୋଇନଥାଏ, ବରଂ ଏଥିରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ (ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ) ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ମନେରଖିବାର କଥାଯେ, ଶରୀରର ଅନୈଚ୍ଛିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ (ଯଥା - ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ, ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦି) ଏହି ସଂବେଦନା ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ।

ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ଆଦି ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହିଁ ଅନୁକ୍ରିୟାର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ମସ୍ତିଷ୍କ ଏହି ସୂଚନାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ତା'ର ସଂସାଧନ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ। ମସ୍ତିଷ୍କସ୍ଥିତ ବହିଃସ୍ରାବାହକ (ମୋଟର କର୍ଟେକ୍ସ)ରୁ ଏକ ସଂକେତ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ସ୍ନାୟୁପଥ ଦେଇ ମାସଂପେଶୀରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ। ଫଳତଃ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହୋଇ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ। ଅନ୍ୟ ଏକ ସଂକେତ ମସ୍ତିଷ୍କସ୍ଥିତ ଅଧଃଶ୍ୱେତକ (ହାଇପୋଥାଲାମସ୍)ରୁ ଆସିଥାଏ। (ଅଧଃଶ୍ୱେତକ ମସ୍ତିଷ୍କକାଣ୍ଡ ଉପରିସ୍ଥ ଥିବା ଅଂଶ)। ଏଠାରୁ ଏକ ସାବଧାନ ସଂକେତ ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥି (ପିଟୁଟାରୀ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ)କୁ ଯାଏ। ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଏକ ରସାୟନିକ ଦୂତ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ ଅଧିବୃକକ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ। ଫଳରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ କେନନ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆବିଷ୍କୃତ ଆଡ୍ରିନାଲିଲ୍ ସମେତ ଆହୁରି ଅନେକ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ। ଶରୀରରେ ହଠାତ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ, ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦି ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ମୁଖ୍ୟ କାରକ ହେଉଛି ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍। ମାନସିକ ଚାପ ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟିହେଉଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଏହା ଏକ ଅଂଶ।

ଅଧିବୃକକ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଚାପ-ହରମୋନ୍ ବି କ୍ଷରିତ ହୁଏ। ତା'ର ନାମ ନର-ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ (ନରଏପିନେଫ୍ରନ୍)। ତୃତୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହରମୋନ୍ ହେଉଛି କଟିସଲ୍। ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ଚାପଯୁକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ଉପରୋକ୍ତ ତିନୋଟିଯାକ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ମିଶିଥାଏ। ଫଳରେ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। (ଚିତ୍ର -୧) ଦେଖନ୍ତୁ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିତ୍ର ନଂ -୧ : ମାନସିକ ଚାପର ଅନୁକ୍ରିୟା



ଅଧିଶ୍ବେତକ, ପୋଷକଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଅଧିବୃକକ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି (ଇଂରାଜୀରେ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍, ପିଟୁଟାରୀ ଏବଂ ଆଡ୍ରିନାଲ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ) ମିଳିତଭାବେ ଏଚ.ପି.ଏ. ଅକ୍ଷଦଣ୍ଡ କରନ୍ତି। ଚାପ ପାଇଁ ହେଉଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାରେ ଏହି ଅକ୍ଷଦଣ୍ଡ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ଅଧିବୃକକରୁ ଏକ ରସାୟନିକ ଦୂତ ରୂପେ କର୍ଟିକୋଟ୍ରପିନ୍ ରିଲିଜିଂ ଫାକ୍ଟର ବାହାରି ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ ତହିଁରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୂତ ଭାବେ ଏସିଟିଏଚ୍ ନାମକ ହର୍ମୋନ ବାହାରି ରକ୍ତପ୍ରବାହରେ ଯାଇ ଅଧିବୃକକ୍‌ରେ ପହଂଚେ। ଚିତ୍ର ଏକ (କ) ଭାଗରେ ଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି। ଏସିଟିଏଚ୍ ଅଧିବୃକକ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚାପ - ହରମୋନ, ରକ୍ତପ୍ରବାହରେ ମିଶିଥାଏ। ଚିତ୍ରରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ (ଖ) ଭାଗରେ ଦର୍ଶିତ।

ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀରୁ ବି କେତେକ ଚାପ ହରମୋନ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ। (ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇ ନାହିଁ) ଏହି ସମସ୍ତ ହରମୋନ୍‌ର ମିଳିତ ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥାଏ। ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯିବା ପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଜାଗ ଏବଂ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଯାଏ। ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୋଇଯାଏ। ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ରୁତ ହୁଏ। ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତତର ହୁଏ। ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମୁକାବିଲା କରିବା କିମ୍ବା ସେଠାରୁ ପଳାୟନ କରି ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ। ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ଅଧିଶ୍ବେତକରୁ ସଂକେତ ପାଏ ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ। ଏହି ସ୍ନାୟୁ-ଜାଲକ ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡ ଜରିଆରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ସତର୍କ ସୂଚନା ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ। ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗ, ରକ୍ତବାହିକା, ଚର୍ମ ଏପରିକି ଘର୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁପ୍ରାନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ ଏବଂ ନରଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ।

Chemical messanger - ରସାୟନିକ ଦୂତ

ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ସାତଟି ସରଳ ପଦକ୍ଷେପ (୧) କମ୍ ଚିନ୍ତାକର, ଅଧିକ ଅନୁଭବ କର, (୨) କମ୍ କ୍ରୋଧ, ଅଧିକ ହସ, (୩)କମ୍ ଭୁଞ୍ଜ, ଅଧିକ ଖୁଆଅ, (୪) ଅନ୍ୟକୁ କମ୍ ବିଚାରକର, ଅଧିକ ଗ୍ରହଣ କର, (୫) କମ୍ ଦେଖ, ଅଧିକ କର, (୬) କମ୍ ଅଭିଯୋଗ କର, ଅଧିକପ୍ରଶଂସା କର, (୭) କମ୍ ଭୟକର, ଅଧିକ ସ୍ନେହ କର।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଚାନକ ଏହି ସବୁ ହରମୋନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ ଆଗତ ବିପଦ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଦେହ ଏକରକମ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ। ମନେକରନ୍ତୁ ହଠାତ୍ ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ହେବାଭଳି ଏକ ଭୟଙ୍କର ବିପଦ ଦେଖାଗଲା। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ହଠାତ୍ ଆପଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଏକ ଜଙ୍ଗଲୀ ହିଂସ୍ର ଜନ୍ତୁ ଉଭା ହୋଇଗଲା କିମ୍ବା ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ଧରିଥିବା ଏକ ଡ଼କାୟତ ହାବୁଡ଼ରେ ପଡ଼ିଗଲେ, ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ ହେବ? ହୁଏତ ଆପଣ ତା' ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବେ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣବଞ୍ଚାଇ ପଳାୟନ କରିବେ। ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ଯାହାବି କରନ୍ତୁ, ସେଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଲଗାଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଚାପ-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗତ ଏ ସମସ୍ତ ହରମୋନ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ସେହି ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ କରିଥାଏ।

ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ମାଂସପେଶୀ ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର ହୁଏ। ତେଣୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ ହୁଏ।। ସେହିପରି ଶକ୍ତିବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ ଏବଂ ବସା (ଚର୍ବି) ଆଦି ନିର୍ଗତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ। ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ବି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସଜାଗ କରିଦିଏ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବି ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ୨-୩ଗୁଣ ଅଧିକ ହାରରେ ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୁଏ। ରକ୍ତଚାପ ବି ବୃଦ୍ଧିପାଏ। କେତେକ ରକ୍ତବାହିକା ସଂକୁଚିତ ହେବା ଫଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଂଗ (ମାଂସପେଶୀ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ) ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ। ଅନ୍ୟ ଅଂଗମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହ କମିଯାଏ।

ଚକ୍ରିକାଣୁ (ପ୍ଲେଟ୍‌ଲେଟ୍) ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଅଠାଳିଆ ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ଯଦି କୌଣସି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଯୋଗୁଁ ଦେହରୁ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୁଏ, ତାହାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ହେବ। କାରଣ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ରକ୍ତ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଯାଇ ପାରିବ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀ ବି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ। ମାଂସପେଶୀ ଏପରିକି ଚର୍ମରେ ଥିବା ଲୋମ ମୂଳରେ ଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ବି ଶକ୍ତ ହୋଇଯାଏ (ସେଥିପାଇଁ ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠେ)।

ଅପରପକ୍ଷରେ, ଶରୀରର ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରଣାଳୀ "ଫାଇଟ୍ ଅର୍ ଫ୍ଲାଇଟ୍" ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଭାଗ ନେଇ ନଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅବଦମିତ ହୋଇଥାଏ। ଆକସ୍ମିକ ବିପଦର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଅଂଗମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିଯୋଗାଣ ହ୍ରାସ କରିବା ଅବାଶ୍ୟକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଆଦିରେ (ସେ ସମୟରେ) କୌଣସି କାମ ହୁଏନାହିଁ। ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନା ହ୍ରାସ ପାଏ, ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟ ଧୀମେଇ ଯାଏ।

ଚାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ବିଚ୍ଛୁରଣ (ଡ଼ିଫ୍ୟୁଜନ୍):

କେନନ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ଦେଖାଦିଏ। ତାଙ୍କ ମତରେ ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ କ୍ଷରଣ ହେବାର ଅଳ୍ପ କେଇ ମିନିଟ୍ ପରେ ପରେ ଶରୀର ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ। ବା ତା'ର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ। ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବା ସହିତ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ରକ୍ତ ପ୍ରେରଣ କରେ। ତା'ଛଡ଼ା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଆଦି ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରି ଆପାତକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଉର୍ଜା ଭରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଅସ୍ଥି ଏବଂ ଚର୍ମର କୋଷାବଳୀ ପୁନର୍ବାର ବୃଦ୍ଧି ଓ ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନା ପୁନର୍ବାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥା ଫେରିପାଏ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପ୍ରଫେସର କେନନ୍‌ଙ୍କ ଧାରଣା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘ କାଳ ଲାଗିରହେ। ବାରମ୍ବାର ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ଏହା ଚକ୍ରବୃଦ୍ଧି ହାରରେ ବଢ଼ିଥାଏ। ଏପରିକି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀର କେବେ ହେଲେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରେ ନାହିଁ।

ଆମ ଦେହର ସ୍ୱାୟତ୍ତ ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ ଦୁଇ ବିପରୀତମୁଖୀ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ। ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁର ପ୍ରଭାବରେ ଶରୀର ଏହି ଆକସ୍ମିକ ପରିସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ଅନେକ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସତର୍କ, ସଜାଗ ଏବଂ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଯାଏ। ତେବେ ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁର ପ୍ରତିପକ୍ଷରେ ଥିବା ପାରାସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ବିପଦ ଅପସରିଯିବା ପରେ ଉତ୍ତେଜିତ ଅଙ୍ଗ ବା ଶରୀରରକୁ ଶାନ୍ତ କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାରକଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଏତେ ଅଧିକଯେ, ଏହା ସମୁଦ୍ର ଲହରୀ ଭଳି ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟାଏ ଅବିରତ ଆସୁଥାଏ। କେଉଁଠି ଟ୍ରାଫିକ୍ ଯାମ୍ ହୋଇଛି ତ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍, ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଦାଖଲ କରିବାର ଶେଷ ତାରିଖ - ଷ୍ଟ୍ରେସ୍। ଆର୍ଥିକ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନେ ନିଜର ବାସ୍ତବ ପ୍ରକୃତି ବିଷୟରେ ଜାଣିନଥାନ୍ତି। ତାହାହିଁ ମାନସିକ ଚାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ନିଜର ସୃଜନ ଶକ୍ତିକୁ ଆବିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ। ତାହାକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ କେବେବି ମାନସିକ ଚାପରେ ରହିବେ **ନାହିଁ**।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନାଟନ - ଷ୍ଟ୍ରେସ୍। ବନ୍ଧୁତାରେ ଧୋକା - ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଏ' ତାଲିକା ଅସରନ୍ତି। ତେଣୁ ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରାୟ ସର୍ବଦା ବ୍ୟସ୍ତରହେ। ତେଣୁ ପାରା ସଂବେଦୀର ଦୈହିକ ଭାରସାମ୍ୟତା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳେନାହିଁ। ଏହାର ଫଳାଫଳ ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ।

ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ମାନସିକ ଚାପର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ :

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ହୋଇଥିଲେ) ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଚାପରେ ଥିଲାବେଳେ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଆଶାତୀତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଏ। କେଉଁଠି ନିଆଁ ଲାଗିଗଲେ କିମ୍ବା ସେହିଭଳି କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଥିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଅସମ୍ଭବ ପ୍ରକାରେ ଜନ-ଧନର ରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ଏହା କେବଳ ଚାପ - ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ।

ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ :

ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଲାଭଳି ଲାଗୁଛି କି ? ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରୀକ୍ଷା (ଦେହର) କରନ୍ତୁ। ସଂଦେହ ଦୂର ହୋଇଯିବ।

- ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଗଭୀର ହେଉଛି କି ? ଗୋଟିଏ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଛାତି ଉପରେ ଅନ୍ୟଟି ପେଟ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଦେଖନ୍ତୁ କେଉଁ ହାତଟି ଗତି କରୁଛି। ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ଉଭୟ ଛାତି ଓ ପେଟ ଉପରେ ଥିବା ହାତ ଗତି କରିବ। ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ କେବଳ ଛାତି ଉପରେ ଥିବା ହାତ ଉଠ ପଡ଼ ହେବ।
- ବେକ ଓ କାନ୍ଧ ଟାଣ ଲାଗୁଛି କି ? ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲା ବେଳକୁ ଦୁଇ କାନ୍ଧକୁ କାନ ଆଡକୁ ଉଠାଇ ପୁଣି ଧୀରେ ତଳକୁ ଖସାଇ ଆଣନ୍ତୁ। କାନ୍ଧକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଥିଳନ କରନ୍ତୁ। ଏଥର ଆପଣଙ୍କ କାନ୍ଧ ଅଳ୍ପ କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ସ୍ଥାନ ଅପେକ୍ଷା ତଳକୁ ଆସିଛି କି ?

Autonomic nervous system - ସ୍ୱାୟର ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ
Sympathetic nervous system - ସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ
Parasympathetic nervous system - ପାରାସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଆପଣ ଦାନ୍ତ ଚୋବାଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ହାତକୁ ମୁଠା ମୁଠା କରନ୍ତି କି? ଏକ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଏବଂ ଅଧଃ ହସ୍ତକୁ ଶୀଥିଳନ କରନ୍ତୁ। ଆଉ ଏକ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେଇ ହାତର ଶୀଥିଳନ କରନ୍ତୁ।

ମାନସିକ ଚାପର ସତର୍କ ସୂଚନା ପାଇଁ ପୃଷ୍ଠା ୫୨ ଦେଖନ୍ତୁ। ସେହିପରି ଚାପର ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଶୀଥିଳନ ବ୍ୟାୟାମ ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି ପୃଷ୍ଠା ୫୫ ରେ। ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ବେଶୀ। ନିଜେ ନିୟମିତ ଏସବୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ।

ସେଭଳି ମର୍ମନ୍ତୁଦ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚାପ-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ବି। ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉଦ୍ରେକ କରାଗଲେ ଏହା ଅନେକ ଆହ୍ୱାନର ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମର୍ଥ କରାଇଥାଏ। ଏଭଳି ଆହ୍ୱାନ ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତିଠାରୁ ଯଥା - ଅଗ୍ନ୍ୟୁତ୍ପାତ କିମ୍ବା ବୋମା ବିସ୍ଫୋରଣ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯଥା - ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭୟଙ୍କର ଭାବେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଅଭିଘାତର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ହୋଇପାରେ।

ମାନସିକ ଚାପ ବିଷୟରେ ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇଛି ଏବଂ ସେ ସବୁର ଉତ୍ତର ବି ମିଳିଛି। ହାନ୍ସ୍ ସିଲେ ନାମକ ଜଣେ କ୍ରିୟାଶରୀରବିତ୍ ଆଧୁନିକ ମାନସିକଚାପ ଥିଓରିକୁ ଏକ ନୂତନ ରୂପ ଦେଇଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ମତରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଡେଡ୍‌ଲାଇନ୍ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରିବା କିମ୍ବା ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଗରମା ଗରମ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ଇତ୍ୟାଦି ପରି ମନଃ-ସାମାଜିକ (ସାଇକୋସୋସିଆଲ୍) ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରକ ଯେଉଁଭଳି ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ, ଶାରୀରିକ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଭୟ ଆଶଙ୍କା (ବସ ଦୁର୍ଘଟଣା, ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ରଧାରୀ, ଡ଼କାୟତର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି) ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ। ସିଲେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ସ୍ୱଚ୍ଛମିଆଦୀ ଚାପ (ବା 'ଉତ୍ତମ' ଚାପ) ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ବାଧାବିଘ୍ନ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶାରୀରିକ ସାଧନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ରିତ କରିହୁଏ। ସେ ସବୁ ଉଦ୍ଦୀପନ ହେଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅସମ୍ଭବ ମନେହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜରେ କରିହୁଏ। କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଖାପ ଖୁଆଇ ବା ତାଳ ରକ୍ଷାକରିବାର ଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ।

ବିଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ଗୋଟେ ଅଧେ ମାନସିକ ଚାପ ନିତାନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ। କୌଣସି ବଡ଼ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ କାମ ସାରିବା କିମ୍ବା ଅତି କଷ୍ଟସାଧ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ମଧ୍ୟରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ଏପରି ମାନସିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ସେମାନେ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଚାପ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ସ୍ତର ବି ବଢ଼ିଥାଏ। (ଚିତ୍ର - ୨ ଦେଖନ୍ତୁ)। କିନ୍ତୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ବିନ୍ଦୁକୁ ଛୁଇଁବା ପରେ ଚାପ ଲାଗି ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଉଭୟରେ ଖୁବ୍ ଅବନତି ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଭିନ୍ନତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଆପଣଙ୍କୁ ଯାହା ଏକ ଭୟଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ମନେହୁଏ, ଆପଣଙ୍କ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସାମାନ୍ୟ ଘଟଣା ହୋଇପାରେ। ଏପରିକି ତାଙ୍କୁ ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଆମୋଦଦାୟକ ବି ହୋଇପାରେ।

କିଛି ଲୋକ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ଇତ୍ୟାଦିକୁ କିପରି ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅନ୍ତି ଏପରିକି ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ସବୁକୁ ଅନାୟାସରେ ହଜମ କରିପାରନ୍ତି। ଏଭଳି କିପରି ଓ କାହିଁକି ହୁଏ - ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ସମାଧାନ ବି କରାଯାଇଛି। ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଛଡ଼ା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (କଣ୍ଟ୍ରୋଲ) ସାହସ ସହିତ ଆହ୍ୱାନକୁ ସାମ୍ନା କରିବା (ଚାଲେଞ୍ଜ) ଏବଂ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା (କମିଟ୍‌ମେଣ୍ଟ) ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ରର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ବିଶେଷ। ମାନସିକ ଚାପକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେମାନେ ଘଟଣାକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି। ତା'ଛଡ଼ା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ସେମାନଙ୍କର ଥିବା ମନେହୁଏ। ଅନ୍ୟମାନେ ଯାହାକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବୋଝ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ସେମାନେ ତାହାକୁ ତାଙ୍କର ଦାୟୀତ୍ୱ ଭାବି ତା'ର ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଧାନର ବାଟ ଖୋଜନ୍ତି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏଭଳି ଚରିତ୍ରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ କାମରେ ପ୍ରାୟତଃ ଅନୁପସ୍ଥିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ମାନସିକ ଚାପର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ :

ସହଜଭାବେ ଦେଖିଲେ ଚାପ-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବେଶ୍ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଧରନ୍ତୁ କୌଣସି ଗଛତଳେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଡ଼ାଳ ଭାଙ୍ଗିବାର କଡ଼କଡ଼ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଗଲା। ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ ପ୍ରବାହିତ ହେବାଫଳରେ, ସେଠାରୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ି ଚାଲିଆସି ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାହାଯ୍ୟ କଲା। ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥାଯେ, ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ବେଗଠାରୁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷିପ୍ରତର। କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହି ଚାପ-ହରମୋନ୍ ଯୋଗୁହିଁ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଥାଏ।

କିନ୍ତୁ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, କେବଳ ଉପରୋକ୍ତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାମାନଙ୍କରେ ଚାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଥିବା ଯେକୌଣସି ବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ କମ୍ ସମୟରେ ଅଧିକ କାମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଥିଲେ, ସେଇଠୁ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ।

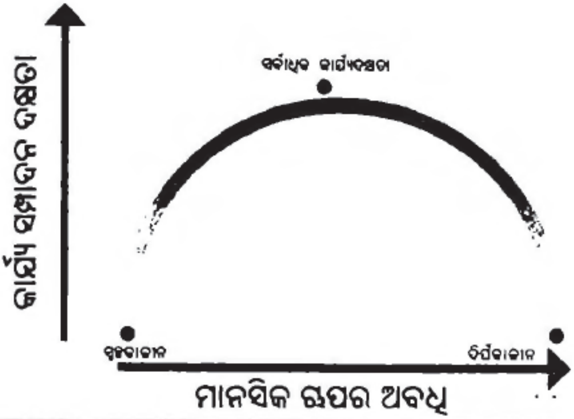
ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇବା ସମୟରେ ଆମ ଶରୀର ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଚାପ-କାରକ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଚାପ-ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ। କେତେବେଳେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ଟି.ଭି. ହଠାତ୍ ଖରାପ ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ରାସ୍ତାରେ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଯାମ୍ ହୋଇଗଲେ ମନରେ କ୍ରୋଧ କିମ୍ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ଜାତ ହୁଏ। ଏଭଳି ଉଦ୍‌ବେଗ ବା କ୍ରୋଧ ଶରୀରରୁ ଶୀଘ୍ର ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ସମୟ ବିତିବା ସହିତ ଏହା ଶରୀର ଭିତରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇରହେ। ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିଛି ଛୋଟ ଛୋଟ ଚିନ୍ତାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ଯଥା - ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରୋଗ୍ରେସ ରିପୋର୍ଟରେ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ମିଳିନଥିଲେ, କ୍ଷୀର ଗରମ କଲାବେଳକୁ ଛେନା ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ଏପରିକି ପୋଷାକ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ିଯାଇ ଦାଗ ହୋଇଗଲେ, ଏସବୁକୁ ଚିନ୍ତା କରି ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଯଥା : ଦାନ୍ତ କଡ଼ମଡ଼ କରିବା, ବେକ ଓ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହେବା ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଦେଖାଯାଏ।

ଯଦି ଶରୀରରେ ବାରମ୍ବାର ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟା ଅନୁଭବ କରେ କିମ୍ବା କୌଣସି ସାଂଘାତିକ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଏ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତହିଁରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚାପ-ଅନୁକ୍ରିୟାକୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେବାରେ ଅନିପୁଣ ବା ସଂକ୍ଷେପରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବାରମ୍ବାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ପରିଚାଳନା ଶକ୍ତିଠାରୁ ଏହା ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ବୋଝ ହୋଇଯାଏ। କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଏଭଳି ପ୍ରକାରର ଚାପ-ଅନୁକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବି ଦେଖାଦିଏ। ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରଧାନ। ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହିଁ

ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାର ସହଜ ଉପାୟ: ୧.ନାଚ ୨. ଚାଲ ୩. କହିଦିଅ ୪. ପ୍ରାଣାୟମ କର ୫. ଶୀଘ୍ର ଶୋଇପଡ଼ ୬. ଯାହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଗ୍ୟ, ତା'ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କର। ୭. ସୁଖର ଦିନ ସ୍ମରଣ କର ୮. ଆଲିଙ୍ଗନ ୯.ଆହ୍ୱାନ ମଧ୍ୟରେ ସୁଯୋଗ ଖୋଜ ୧୦.ହସ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିତ୍ର - ୨



ରବର୍ଟ ଏମ୍.ୟିର୍କସ୍ ଏବଂ ଜନ୍ ଡ଼ି ଡ଼ଡ୍‌ସନ୍ ନାମକ ଦୁଇଜଣ ଗବେଷକ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଏକ ସର୍ବାଧିକ ସ୍ତର ଯାଏଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଚାପ ଯଦି ତା'ପରେ ବି ଅବାରିତ ରହେ କିମ୍ବା ସେ ସ୍ତର ଅତିକ୍ରମ କରେ, ତା'ପରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଉଭୟେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ। ଏହାକୁ ୟିର୍କସ-ଡକ୍‌ସନ୍ ନିୟମ କୁହାଯାଏ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିର ଅବଦମନ। ଫଳରେ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର ଆଦି ଶରୀରର ସୁଭେଦ୍ୟତା (ଭଲ୍‌ନରେବିଲିଟି) ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।

ଏକଥା ସତ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପର ସମସ୍ତ ଉତ୍ସକୁ ଏଡ଼େଇ ଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଆବଶ୍ୟକ ବି ନାହିଁ। ଜୀବନର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ। ସେତେବେଳେ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହ ଉଦ୍ଦୀପନାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଚାପର ସମସ୍ତ ଉତ୍ସକୁ ଏଡ଼େଇ ନଯାଇ ବରଂ ସେ ସବୁକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ଶିକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର। ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟାୟ "ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଚାପର ପରିଚାଳନା" ଏବଂ "ଚାପର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଉପକରଣ ବାକ୍ସ ଅଭିବୃଦ୍ଧି" ଆଦିରେ ଏହା ପୃଷ୍ଠା ୭୭ରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ

ଅନେକ ପୂର୍ବରୁ ନାସ୍ତିକମାନେ କହୁଥିଲେ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଚାପହ୍ରାସକାରୀ କୌଶଳ ଭଲ ହେଲେହେଁ ଫଳପ୍ରଦ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବିଜ୍ଞାନ ଏବେ ତା'ର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛି।

ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବହୁକାଳିକ ମାନସିକ ଚାପର ଶରୀର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଏହି କୁପ୍ରଭାବ ଅନେକ ପ୍ରକାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ପ୍ରଥମ କଥାଯେ, ପାଣିରେ ଲହଡ଼ି ଆସିବା ପରି ବାରମ୍ବାର ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଲେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଆଚରଣ ଲୁଚିଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅତି କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତାର ଚାପ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ୮-୧୦ କପ୍ ଚା ଓ କେତେଖଣ୍ଡ ସିଗାରେଟ୍ ଧ୍ୱଂସ କରିଦିଏ। ଏଭଳି ଆଚରଣ ବାରମ୍ବାର କରିବା ଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ।

ବହୁକାଳିକ ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରଭାବରେ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ହେବାର ଅନେକ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କ୍ଷତିସାଧନ କରିଥାଏ। ମଧୁମେହ (ଡ଼ାଇବେଟିସ୍), ଶ୍ୱାସରୋଗ (ଆଜ୍ମା) ଏବଂ ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀର ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଏହାର ଭୂମିକା ରହିଛି। ମାନସିକ ଚାପ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରିବା ଫଳରେ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ୟାନସର ପରି ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ଦେହରେ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ। ଏବେ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶୀଘ୍ର ଆସିଥାଏ।

"ଅନେକ କାଳ ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଭଳି ଶିଥିଳନ କୌଶଳ ଭାରତ ପରି ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି। ଏବେ ଆମେ ବିଜ୍ଞାନ ମାଧ୍ୟମରେ ତା'ର ଉପକାରୀ ପ୍ରଭାବ ଥିବାର ଆବିଷ୍କାର କରିଛୁ।"

- ଡ଼କ୍ଟର ହର୍ବର୍ଟ ବେନ୍‌ସନ ଡାଇରେକ୍ଟର ଏମିରିଟସ୍ ବେନ୍‌ସନ୍ ହେନରୀ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଫର୍ ମାଇଣ୍ଡ-ବଡ଼ି-ମେଡ଼ିସିନ।

କୌଣସି ବିଷୟ ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲେ, ତାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅ। ଯଦି ବଦଳାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ବଦଳାଇ ଦିଅ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ସ୍ତର କମ୍ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ରହେ। ଏବେ ଏଭଳି କାହିଁକି ହୁଏ - ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେଣି। ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଶୀଥିଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଆମର ଜୀନ୍ ଉପରେ ପଡ଼ି ତହିଁରୁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରତିବିଧାନ କରିଥାଏ। ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ - ମନ-ଦେହ ସଂପର୍କକୁ ଦୃଢ଼ ରଖି ପୁସ୍ତକରେ ଅନ୍ୟତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଚଳାଇ ପାରିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅନେକ ଉନ୍ନତି ହେବା ସମ୍ଭବ।

ମନେରଖିବାର କଥାଯେ, ମାନସିକ ଚାପର ପରିଚାଳନା କୌଶଳ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ବାଟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେବେ ସାଂଘାତିକ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଜିନ୍ ଏବଂ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା :

ମାସାଚୁସେଟ୍‌ସ୍ଥିତ ବେନ୍‌ସନ୍ - ହେନେରୀ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଫର୍ ମାଇଣ୍ଡ ବଡ଼ି ମେଡ଼ିସିନ୍‌ରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଏବେ ଅନେକ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲାଣି। ଜଣାପଡିଛି ଯେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ବି ମାନସିକ ଚାପ ଜନିତ ହେଉଥିବା ଅନୁକ୍ରିୟା ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂରେଇ ଯାଇ କେତେକ ଜିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ। ତଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ପ୍ରଥମରୁ ଯେଉଁମାନେ ଏ ପ୍ରୟାସ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମେ ବହୁକାଳିକ ପ୍ରଦାହଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରୁଥିବା ଜିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ। ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଏହି ପ୍ରଦାହଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଶରୀରକୁ ଚାପଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ବୋଧହୁଏ ଅନେକ ବହୁକାଳିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଯଥା : ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟରୀ ବାଓ୍ୱେଲ୍ ଡ଼ିସିଜ୍ ହେବାରେ ଏହି ଜିନ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତତ୍‌ସହିତ ଅନ୍ୟକେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂପୃକ୍ତ ଜିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଉର୍ଜ୍ଜାର ବ୍ୟବହାର, ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନିର୍ଗମନ (ଯଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ) କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାଓ୍ୱାର ହାଉସ୍ ମାଇଟୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ ଏବଂ ଟେଲୋମିଅର ଅଂଶର (କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ର ଅଗ୍ରାଂଶରେ ଏକ ରକ୍ଷଣକାରୀ ଟୋପି ଭାବେ ଥିବା ଅଂଶ ଯାହାକି କୋଷକୁ ରକ୍ଷାକରେ) ଆଦିର ଜିନ୍ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଗବେଷକମାନେ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ଉର୍ଜ୍ଜା ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗେ ହେଉଥିବା ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କୋଷ ଉପରେ ପଡୁଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରତିବିଧାନ କରି କୋଷକୁ ରକ୍ଷାକରେ।

ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ଦୁଇ ଦଳ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ଆଣି ଏକ ପରୀକ୍ଷଣ କଲେ। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଦଳର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ବହୁବର୍ଷ ଧରି ନିୟମିତ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରାର୍ଥନା ଆଦି ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ହେଉଥିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳଟି ଏସବୁ କୌଣସି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥିଲା। ପ୍ରଥମେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଦଳକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଅଡିଓ ଭିଡ଼ିଓ ଟେପ୍ ଦେଖାଇ ଦିଆଗଲା। ଫଳରେ ସେମାନେ ଏହି ପରୀକ୍ଷଣରେ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଗ୍ରୁପ୍‌ର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କଲେ। ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ କେତେକ ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଆଦି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ୟୁନ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଏହି ରୁଟିନ୍ ୮ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ସେମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କଲେ।

ଜିନ୍‌ରେ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ଉଭୟ ଦଳର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ସେସନ୍ ପୂର୍ବରୁ, ଠିକ୍ ପରେ ଏବଂ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏପରିଭାବେ ୩ଟି ରକ୍ତ ନମୂନା ସଂଗ୍ରହ କଲେ। ଯେଉଁଦଳ ଅନେକ ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଅତି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଜିନ୍‌ର ସକାରାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ, ପୂର୍ବରୁ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥିବା ଦଳ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କ ଦେହରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ ୮ ସପ୍ତାହ ପରେ ବେଶ୍ ସାର୍ଥକ ସ୍ତରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଗଲା।

ପୂର୍ବରୁ ବେଥ-ଇସ୍ରାଏଲ ଡ଼ିକୋନିସ୍ ମେଡ଼ିକାଲ ସେଣ୍ଟରରେ ହୋଇଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ବି ଏହିଭଳି ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା। ଶୁକ୍ରାଣୁଗୁଡ଼ିକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଦାହ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପରିଚାଳନା ଏବଂ କୋଷମୃତ୍ୟୁର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଦିର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଜିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଏ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସମୟଧରି ଯୋଗ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ଦଳଙ୍କଠାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା।

Significant level - ସାର୍ଥକ ସ୍ତର

[illegible] ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ :

ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କିମ୍ବା ପୁନଃପୌନିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଜିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀଭାବେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏନାହିଁ। ଏହି ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଲା ଯେ, ଶୀଥିଳନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଚାଲୁରଖିଲେ ହିଁ ଏହାର ଉପକାରୀ ପ୍ରଭାବ ସ୍ଥାୟୀଭାବେ ରହେ। ଏହି କ୍ରମରେ ମାନସିକ ଚାପ ସଂପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ / ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ଶୀଥିଳନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ଜିନ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏକି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଗବେଷଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ତେବେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଇନ୍‌ଫ୍ଲମେଟରୀବାଓ୍ୱେଲ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ (ଆଇବିଏସ) ଏବଂ ମଲଟିପଲ୍ ମାୟାଲୋମା ପାଇଁ କେତେକ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ସାରିଲାଣି।

ମାନସିକ ଚାପ ସହିତ ସଂପର୍କିତ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା :

ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗେ ଅଧିକାଂଶ ବା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରକୋପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

- ଆଲର୍ଜୀ ଜନିତ ଚର୍ମରୋଗ
- ଉଦ୍‌ବେଗ
- ସନ୍ଧିପ୍ରଦାହ
- କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା
- କାଶ
- ମାନସିକ ଅବସାଦ
- ମଧୁମେହ
- ଶିରୋଘୂର୍ଣ୍ଣନ
- ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିର ରୋଗ
- ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା
- ଛାତିବ୍ୟଥା, ହୃଦ୍‌ଘାତ
- ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ
- ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ
- ହର୍ପିସ, ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର
- ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ
- ନିଦ୍ରାହାନୀ ଏବଂ ଅବଶତା
- ଇରିଟେବଲ୍ ବାଓ୍ୱେଲ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍
- ମେନୋପଜାଲ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍
- ସ୍ନାୟବିକତା
- ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟଥା, (ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ପେଟବଥା, ପେଶୀଶୂଳ, ସନ୍ଧିବଥା ଇତ୍ୟାଦି)
- ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍‌ସ ଡ଼ିସିଜ୍
- ଅପରେସନ୍ ପରେ ଫୁଲା ରହିବା
- ପ୍ରିମେନଷ୍ଟ୍ରୁଆଲ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ
- ଏଡ୍‌ସର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ
- କର୍କଟରୋଗ ଏବଂ ଏହାର ଚିକିତ୍ସାର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ
- କ୍ଷତ ଶୁଖିବାରେ ବିଳମ୍ବ

ଏ ସମସ୍ତ ଅସୁସ୍ଥତା ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ଅଧିକ ପ୍ରକୋପିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତିଘାତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାନସିକ ବିକୃତି (ପିଟିଏସ୍‌ଡ଼ି)

ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣ ଫୁଟ୍‌ପାଥ୍‌ରେ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ହଠାତ୍ ଗୋଟାଏ ଟ୍ରକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମାଡି ଆସିଲା। କ'ଣ ଘଟୁଛି ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ବାମପଟକୁ ଡ଼େଇଁ ପଡ଼ିଲେ। ଠିକ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଟ୍ରକ ଯାଇ ପିଟି ହେଲା ରାସ୍ତା ପାଖରେ ଥିବା ଏକ କ୍ୟାବିନ୍ ଦେହରେ। କ୍ୟାବିନ୍‌ରେ ଥିବା ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ଘଟଣାସ୍ଥାନରେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡିଲେ।

ଏଭଳି ପ୍ରତିଘାତର ଦୃଶ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ସ୍ମୃତିପଟକୁ ଆଲୋଡ଼ିତ କରିପାରେ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏପରି ଘଟେ ସେମାନଙ୍କୁ ପୋଷ୍ଟଟ୍ରମାଟିକ୍ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ଡ଼ିସଡ଼ର ବା ପିଟିଏସ୍‌ଡ଼ି ଥିବାର କୁହାଯାଏ। ଅନେକ ଯୁଦ୍ଧ ଫେରନ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏଭଳି ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି। ତା'ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିଘାତ ମୂଳକ ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟରେ ଧର୍ଷଣ, ଶରୀରିକ ଆଘାତ, ଦୁର୍ଘଟଣା, ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର, ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଦୃଶ୍ୟ, କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆଦି ଅନେକ ଘଟଣା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ। ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡା ୪ଭାଗ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୧୦ଭାଗ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବଦ୍ଦଶାରେ ପିଟିଏସ୍‌ଡ଼ିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି।

ପିଟିଏସ୍‌ଡ଼ିର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ :

- ବାରମ୍ବାର କୌଣସି ପ୍ରତିଘାତ ମୂଳକ ଘଟଣାକୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା କରିବା
- କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା
- ଘଟଣାର ସ୍ମାରକୀ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଦୂରରେ ରହିବା କିମ୍ବା ତାହାକୁ ମନେପକାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ ହେବା
- ନିଦ୍ରା ଯିବାରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ
- ଅଳ୍ପକରେ ଚମକିବା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ସତର୍କ ହେବା

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଘାତର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ପିଟିଏସ୍‌ଡ଼ିରେ ପୀଡିତ ହୁଅନ୍ତି। ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକୁଳିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ। ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯାଏ। ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ନିୟମିତ ଭାବେ କରିଲେ କିମ୍ବା ଆଉ କେତେକ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ / ପରିଚାଳନାର ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବି ସମାଧାନ ହୋଇପାରେ। ଯଦି କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ "କ୍ୱି ଡଟ୍" ବ୍ୟାୟାମ (ପୃଷ୍ଠା ୬୭ ରେ ଦିଆଯାଇଛି) କଲେ ତହିଁରେ ମନ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ।

ହୃତ୍-ବାହିନୀ (କାଡ଼ିଓଭାସ୍କୁଲାର) ରୋଗ :

ହୃତ୍-ବାହିନୀ ପ୍ରଣାଳୀରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହେଉଥିବା ହଜାର ହଜାର ମାଇଲ୍ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ରକ୍ତବାହିକା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ରକ୍ତବାହିକାଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ତନ୍ତୁ ଓ କୋଷକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଇ ବଂଚାଇ ରଖେ। ହୃତ୍-ବାହିନୀର ରୋଗ ଅର୍ଥାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯେକୌଣସି ରକ୍ତବାହିକା ହୋଇପାରେ। ରୁଢ଼ି ଧମନୀ (ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଚର୍ବିଳ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହେବା) ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଆଦି ଏହି ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ରୋଗ। ବହୁକାଳିକ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖାଦେଇପାରେ। ଏହା ଯୋଗୁ ଅଳିନ୍ଦ ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ (ଆଟ୍ରିଆଲ୍ ଫିବ୍ରିଲେସନ) ଖରସ୍ପନ୍ଦନ (ପାଲପିଟେସନ୍) ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହୃଦ୍‌ଅତାଳ (କାଡ଼ିଆକ୍ ଆରିଥ୍‌ମିଆ) ହୋଇପାରେ।

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ହୃତ୍‌ବାହିନୀ ରୋଗ ପାଇଁ କେତେଗୁଡିଏ ଶଙ୍କାକାରକ (ରିସ୍କ ଫାକ୍ଟର) ଆପଣଙ୍କ ଆୟତ୍ତ ବାହାରେ (ଯଥା : ଜାତି, ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଆନୁବଂଶିକତା)। ତେବେ ଅନ୍ୟକେତେକ ଶଙ୍କାକାରକକୁ ଆପଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ / ଆୟତ୍ତ କରିପାରିବେ। ଯଥା ଧୂମପାନ, ବ୍ୟାୟାମହୀନତା, ମେଦବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ତରେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ସ୍ତର ମଧୁମେହ (ଟାଇପ୍ ୨) ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ମାନସିକ ଚାପ (ଷ୍ଟ୍ରେସ୍)। ଆହୁରି ଅନେକ ସାମାଜିକ ତଥା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ କାରକ ଯୋଗୁ ବି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବାରୁ ହୃତ୍‌ବାହିନୀ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ : ଅବସାଦ (ଡ଼ିପ୍ରେସନ), ଉଦ୍‌ବେଗ, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିଶୋଧ ପରାୟଣତା, ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷାର ଅଭାବ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଶାନ୍ତି, ବୈବାହିକ ଅଶାନ୍ତି, ଅର୍ଥନୈତିକ ସଂକଟ ଇତ୍ୟାଦି। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାରଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନ୍ମାଇପାରେ। ଏକାଧିକ କାରକ ଥିଲେ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବହୁଗୁଣିତ ହୋଇଯାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବାରମ୍ବାର ଉଦ୍ଦିପୀତ ହେଉଥିଲେ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଅଣୁଚକ୍ରିକା (ପ୍ଲେଟ୍‌ଲେଟ୍) ଅଧିକ ଅଠାଳିଆ ହୋଇଯାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହିକା ସମୂହ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଗ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ।

ବହୁକାଳିକ ପ୍ରଦାହ ବି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନ୍ମାଇବାରେ କାରକ ହୋଇଥାଏ। ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ପ୍ରଦାହ ଆମର ଉପକାର କରିଥାଏ। ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାହ୍ୟପଦାର୍ଥ ଆକ୍ରମଣ ବେଳେ ପ୍ରଦାହ ଯୋଗେ ହିଁ ଶରୀର ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ। ପ୍ରଦାହ ଯୋଗୁଁ ଦେହରୁ ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ କ୍ଷତ ତନ୍ତୁର ଉପଯୁକ୍ତ ମରାମତି ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଧମନୀଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ବହୁକାଳିକ ନିମ୍ନ ମାନର ପ୍ରଦାହ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଗୁଡ଼ି ଦମନୀ ହେବା ଦେଖାଦିଏ।

ମାନସିକ ଚାପର କେତେକ ପରୋକ୍ଷ ପ୍ରଭାବ ବି ରହିଛି। ଏହାଯୋଗୁଁ କେତେକ ନକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯାହା ଯୋଗୁ ହୃତ୍‌ବାହିନୀ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଧୂମପାନ କରିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରୁନଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି।

କେତେକ ସୁହେଦୀ (ଭଲ୍‌ନରେବଲ୍) ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଧମନୀର ଆକ୍ଷେପ ବା ଅତି ସଙ୍କୁଚନ (ସ୍ପାଜମ୍) ହେବାର ଦେଖାଯାଏ। ଏହା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇପାରେ।

ମାନସିକ ଚାପର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ଲାଭଦାୟକ ହେବ କି ?

ହଁ। ନିଶ୍ଚୟ ହେବ।

ବିଭିନ୍ନ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବୈଷୟିକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ସକାରାତ୍ମକ ସଂକେତ ମିଳିଛି। ମାନସିକ ଅବସାଦର ଚିକିତ୍ସା / ଉପଚାର କରିବା, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିଶୋଧ ପରାୟଣତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ସୁଧାରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଉଥିବା ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଜଣାପଡ଼ିଛି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ମଧୁମେହ (ଡ଼ାଏବେଟିସ୍) ଉପରେ ପ୍ରଭାବ :

ଆମ ଦେଶରେ ୪୦ବର୍ଷ ପରେ ଶତକଡ଼ା ୨୫-୩୦ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି। ଆମେରିକାରେ ପ୍ରାୟ ଅଢ଼େଇକୋଟି ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି। କିଛି ଲୋକ ଏହା ଜାଣନ୍ତି। ଆଉକିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଏହା ଜଣାନାହିଁ। ତେବେ ମଧୁମେହ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡା ୯୦-୯୧ ଭାଗଙ୍କୁ କେବଳ ଟାଇପ୍ -୨ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେଦବୃଦ୍ଧି, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମହୀନ ଜୀବନ ଯୋଗୁଁ ମଧୁମେହ ହୋଇଥାଏ। ଯେତେ ଲୋକଙ୍କୁ ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ହୋଇଥାଏ ତା'ର ଦୁଇଗୁଣ ଲୋକ ପ୍ରାକ୍-ମଧୁମେହ ବା ପ୍ରି-ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତି।

ବହୁକାଳିକ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ମଧୁମେହ ହୁଏନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶର୍କରା ଅଂଶ (ବ୍ଲଡ୍-ଗ୍ଲୁକୋଜ)କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ଚାପମୁକ୍ତ ହେବା ଆଶାରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆଚରଣ କରିଥାନ୍ତି (ଯଥା : ଧୂମପାନ ଇତ୍ୟାଦି) ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ। ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସକ ଯେଉଁ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ସ୍ତର ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି, ସେପରି କଲେ ଏହି ରୋଗରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଅନେକ ଉପଦ୍ରବ / ଜଟିଳତାକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ମଧୁମେହ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ବୃକକ୍ ବିକାର ଏବଂ ମନଃ-ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ଆଦି ଏହି ଶ୍ରେଣୀର।

ହିଡ୍ରେଲବର୍ଗରଙ୍କ "ଡ଼ାଏବେଟିସ୍ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍" ଅଧ୍ୟୟନ ୫ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଚାଲିବ। ତେବେ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସଂକେତ ମିଳିଲାଣି ଯେ, ମାନସିକ ଚାପର ମଧୁମେହ ଉପରେ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ତେଣୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶୀଥିଳନ 'ବ୍ୟାୟାମ (ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି) ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମେଦବୃଦ୍ଧିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିରାପଦ ରହିବା ସହିତ ମଧୁମେହ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ହ୍ରାସପାଏ। ତାଛଡ଼ା ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗେ ରକ୍ତଚାପ କମିବା ଫଳରେ ବି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ରହେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ହୃତ୍-ବାହିନୀ ରୋଗ। ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଗେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରୁ ମୁକ୍ତି /ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିପାରେ। ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପମ୍ପ କରି ରକ୍ତକୁ ଦେହର ଚାରିଆଡକୁ ଅନବରତ ପଠାଉଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ଶରୀରର କୋଟି କୋଟି ସଂଖ୍ୟାର କୋଷରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଏବଂ କୋଷରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚୟାପଚୟନ ଜନିତ ହୋଇଥିବା ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଆସେ। ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ରକ୍ତକୁ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ତାକୁ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ। ଦିନସାରା ରକ୍ତଚାପର ଉତ୍‌ଥାନ-ପତନ ହେଉଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ବା ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କିମ୍ବା ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ସେହିପରି ବିଶ୍ରାମବେଳେ କିମ୍ବା ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ଏହା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହରମୋନ୍ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶିବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବେଗ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ତା' ସହ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ରକ୍ତଚାପ। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ। ବିପଦ ଚାଲିଗଲା ପରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ପୁନର୍ବାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଆସେ। କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଚାପ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ରକ୍ତଚାପ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଅଧିକ ରହିଯାଏ।

ଅନେକ କାରଣରୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଏକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା। ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼େ। ଫଳସ୍ୱରୂପ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରି ରକ୍ତକୁ ପମ୍ପ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ତା'ର ମାଂସପେଶୀର ଘନତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ବାସ୍ତବରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏନାହିଁ। ଫଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଉଠେ। ଏହା ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଅକ୍ଷମତା ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ରକ୍ତାଧିକ୍ୟ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଅକ୍ଷମତା (କଂଜେଷ୍ଟିଭ୍ ହାର୍ଟ୍ ଫେଲିଓର) କୁହାଯାଏ।

ରୁଢ଼ି ଧମନୀ ଯେପରି ଧମନୀର କାନ୍ଥର କ୍ଷୟକ୍ଷତି କରିଥାଏ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଧମନୀର କ୍ଷତିସାଧନ କରେ। ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଓସାର କରିବା ଫଳରେ ରକ୍ତସଂଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ତା' ମଧ୍ୟରେ ଛାତିବ୍ୟଥା, ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ କିମ୍ବା ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା, ବୃକକ୍‌ର କ୍ଷୟକ୍ଷତି କିମ୍ବା ଅକ୍ଷମତା ଆଦି ପ୍ରଧାନ। ରକ୍ତଚାପ ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ଆପଣଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କଘାତ ଏବଂ ବୃକକୀୟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସେତେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ କି ?

ହଁ, ନିଶ୍ଚୟ କରେ। ଶୀଥିଳନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ହୁଏ। ଏପରିକି ସ୍ୱଳ୍ପ ଅବଧିର ହେଲେ ବି ଏହା କାମ କରେ। ଆପଣ କିଛି ସମୟପାଇଁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିଅନ୍ତୁ (ପ୍ରାଣାୟାମ କ୍ରିୟା) ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଶୀଥିଳନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇବ। ନିୟମିତ ଭାବେ ଶୀଥିଳନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କଲେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ।

କେତେକ ସମୟରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦରକାର ହୁଏ। ତେବେ ପରୀକ୍ଷଣ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅନ୍ତତଃ ଆଠ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଔଷଧ ପରିମାଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଏ।

କଣ୍ଠରାନ୍ତ୍ର ବିକୃତି (ଗାଷ୍ଟ୍ରୋଇଣ୍ଟେଷ୍ଟାଇନାଲ୍ ଡିସଡ଼ର):

ପ୍ରାୟ ୧୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଏକ ବିଖ୍ୟାତ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍‌ରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲାଯେ, ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ଉଭୟକାରକ ଏକତ୍ର ମିଶି ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଆଦିରେ ବ୍ୟଥା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିପାରନ୍ତି। ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଭୟଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବାର ଇତିହାସ ଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ବି ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଆବେଗିକ ଉଦ୍ଦୀପନ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପକୁ ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥାଏ। ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ତା'ଯୋଗେ ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ପ୍ରଦାହ ହୋଇଥାଏ। ପେଟରେ ଘା' ହେବାରେ ମାନସିକ ଚାପର ଭୂମିକା ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ। ଚାପ ଫଳରେ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଓ ବୃହଦାନ୍ତରେ ଅକୁଞ୍ଚନ ବି ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଫଳରେ ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଗତି ବାଧାପାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଅନ୍ତ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀର ପାରସ୍ରବଣତା (ପରମିଏବିଲିଟି) ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଫଳରେ କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଏ। ସୁସ୍ଥ ଅନ୍ତ ଭିତରେ ଥିବା ଉପକାରୀ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ବି ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ଓ ପେଟର ଘା' (ଅଲ୍‌ସର୍)

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପେଟରେ ଘା' (ଅଲ୍‌ସର୍) ଥାଏ ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଃସ୍ୱାଦ କିମ୍ବା ମୃଦୁ ସ୍ୱାଦର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ। ଚାପଯୁକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ। ତା'ପରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ, ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲ୍‌ସରର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ହେଲିକୋବାକ୍ଟର ପାଇଲୋରୀ ନାମକ ଏକ ଜୀବାଣୁ। ତେଣୁ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବୋୟୋଟିକ୍) ବ୍ୟବହାର କରାଗଲା। ଏବେ କିନ୍ତୁ ପୁନର୍ବାର ପୂର୍ବ ଚିନ୍ତାକୁ ଫେରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ତତଃ ଆଂଶିକ ଭାବରେ। ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନକୁ କଷ୍ଟଦାୟକ କିମ୍ବା ଚାପଦାୟକ ମନେକରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲ୍‌ସର୍‌ର ଆଶଙ୍କା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶତକଡ଼ ୫୦ ଭାଗ ଅଧିକ।

ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରଭାବଯୋଗୁଁ ଅନ୍ତାଦିର କାନ୍ଥକୁ ମରାମତି କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଶରୀର ହରାଇ ବସେ। ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଅନ୍ୟତ୍ର ହୋଇଥିବା ଘା' ଶୁଖିବାରେ ଅହେତୁକ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଏକ ପରୀକ୍ଷଣ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିଲା। ହାତ (ଅଗ୍ରବାହୁ) ଉପରେ ଏକ ଛୋଟ ଛେଦନ (ଇନ୍‌ସିଜନ) ବାର୍ଷିକ ପରୀକ୍ଷା ଅଳ୍ପଦିନ ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଇ ଦେଖାଗଲା ଯେ ତାହା ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଛେଦନ ଯାହା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଛୁଟୀରେ କରାଯାଇଥିଲା, ତାହା ତୁଳନାରେ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଲା।

ପାରସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ (ପାରାସିମ୍ପାଥେଟିକ୍ ନର୍ଭସ ସିଷ୍ଟମ୍) ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେବା ପରେ ଶରୀରକୁ ପୁନର୍ବାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଦାୟୀତ୍ୱ ନେଇଥାଏ। ତେବେ ସେହି ପାରସଂବେଦୀ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଯୋଗୁହିଁ ପାକସ୍ଥଳୀ ରସ (ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ ଜୁସ) ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଏବଂ ବୃହଦନ୍ତ୍ର ସଙ୍କୁଚନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବି ହୋଇଥାଏ।

ଇଂଲଣ୍ଡର ଦୁଇଜଣ ଗାଷ୍ଟ୍ରୋଏଣ୍ଟୋରୋଲଜିଷ୍ଟ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଇରିଟେବଲ ବାଓ୍ୱେଲ୍ ସିଣ୍ଡୋମ୍ (ଆଇବିଏସ) ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ତା' ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଥାଏ ତାଙ୍କ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଆହୁରି ଧୀର ଗତିରେ ଚାଲେ। ଅଥଚ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଡ଼ାଇରିଆ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ପ୍ରକାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗତି କରିଥାଏ।

ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟକୁ ଜୀବନ-ମରଣ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକଥର ମୃତ୍ୟୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

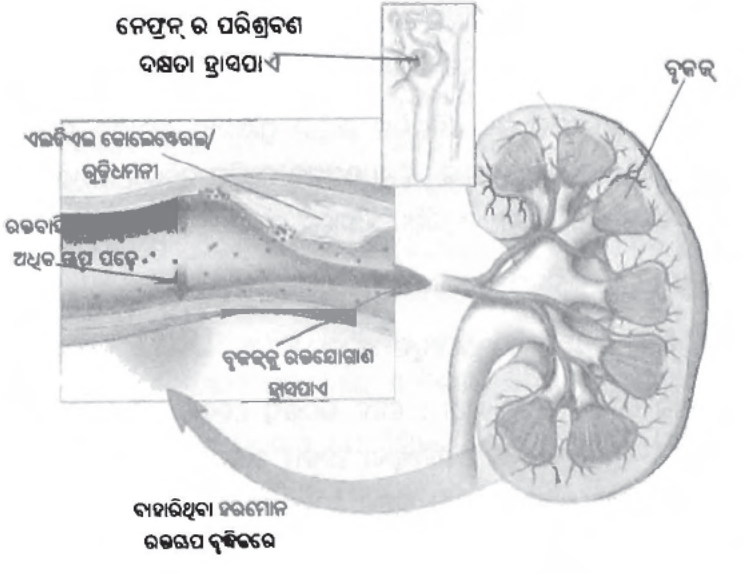
ଆଇବିଏସ ଲକ୍ଷଣ ତେଜି ଉଠିବା ପାଇଁ ଅନେକ କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ମଦ୍ୟପାନ, କାଫିନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ କୃତ୍ରିକ ମିଷ୍ଟକ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା ପାନୀୟ, ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହରମୋନ୍, ଦୈନନ୍ଦିନର ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ଯଥା : ଉପଯୁକ୍ତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କିମ୍ବା କର୍ମସ୍ଥଳୀର ଚାପ ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର କାରକ ହୋଇପାରେ।

ମାନସିକ ଚାପର ସୁ-ପରିଚାଳନା ସାହାଯ୍ୟ କରେ କି ?

ସମ୍ଭବତଃ ହଁ। ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏ ବାବଦରେ ଅନେକ ପରୀକ୍ଷଣ ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମନଯୋଗୀତା (ମାଇଣ୍ଡଫୁଲନେସ୍) ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆଇବିଏସ ଲକ୍ଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରେ। ଅବଶ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଭିନ୍ନମତ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।

ଆଇବିଏସ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ, ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରେବାୟୋଟିକ୍ ଗ୍ରହଣ ଆଦି ସାଙ୍ଗକୁ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା କୌଶଳାଦି ଯଥା ଧ୍ୟାନ, ମନଯୋଗୀତା, ସୁନପ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ। (ହିପ୍ନୋସିସ), ସିବିଟି (ବୋଧଜ୍ଞାନ ଆଚରଣ ଚିକିତ୍ସା) ଇତ୍ୟାଦି ଆଇବିଏସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଥାଏ।

ଚିତ୍ର ୩ : ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଓ ବୃକକ୍‌ର କ୍ଷୟକ୍ଷତି :



Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଭାଗ ନିଏ। ଏହା ଫଳରେ ଗୁଡ଼ି ଧମନୀ ଏବଂ କେତେକ ସମୟରେ ବୃକକ୍‌ର କ୍ଷତି ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁ ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ। ଏହି ଫାଟମାନଙ୍କରେ ଚର୍ବିଳ ପଦାର୍ଥ (କୋଲେଷ୍ଟରଲ) ଜମା ହେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ପାଏ। ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଜମାହୋଇ ଏହାକୁ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ କରିଦେବା ଫଳରେ ବୃକକକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସେହି ଅନୁସାରେ କମିଯାଏ। ଫଳରେ ଶରୀର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱରୂପ ରେନିନ ନାମକ ହରମୋନ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ। ଏହା ଧମନୀକା (ଆର୍ଟେରିଓଲ) ଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ସଂକୁଚିତ କରିଦିଏ। ଏହା ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ବୃକକ୍‌ର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ଅଧିକ ହୁଏ। ସମୟାନୁକ୍ରମେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ କମିଯିବା ଫଳରେ ନେଫ୍ରନ ଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଏଭଳି ହେଲାପରେ ବୃକକ୍ ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପରିସ୍ରବଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ।

ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଅବସାଦ :

ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଅବସାଦ ଭଳି ନକାରତ୍ମକ ଆବେଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ପୁଣି ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅବସାଦ ଯେତିକି ବଢ଼େ ମାନସିକ ଚାପ ଆହୁରି ଅଧିକ ହୁଏ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷତିର ଚିନ୍ତା, ଚାକିରୀରେ ଛଟେଇ, ବୈବାହିକ ଛାଡ଼ପତ୍ର କିମ୍ୱା କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଅବସାଦ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନାଗତ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଯୋଗୁ ଉଦ୍‌ବେଗ ହୋଇଥାଏ।

ଆପଣଙ୍କ ଉଦ୍‌ବେଗ ଯଦି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥାଏ, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। କିମ୍ୱା ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର। ଉଦ୍‌ବେଗର ଲକ୍ଷଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରେ ହୋଇପାରେ।

- ବାରମ୍ୱାର ଭୟ ଲାଗିବା। ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟଭୀତ ହେବା।
- ଭୟ, ବିପଦ କିମ୍ୱା ମୃତ୍ୟୁର ଅହେତୁକ ଅନୁଭବ।
- ବାରମ୍ୱାର ଦୈହିକ ଲକ୍ଷଣ ଯଥା : ଦେହ ଉତ୍‌କ୍ଷିପ୍ତ ହେବା, ଥରିବା, ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହେବା। ବାରମ୍ୱାର ପରିସ୍ରା ଯିବା। ବିନା କୌଣସି କାରଣ ଥାଇ ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେହିପରି ମାନସିକ ଅବସାଦ ଜନିତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣାଦି ଦେଖା ଯାଉଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର।

- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଯାଏଁ ଦୁଃଖିତ କିମ୍ବା ବିଦାହିତ ରହିବା।
- ପୂର୍ବରୁ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା କ୍ରିୟାରେ ଆଗ୍ରହ ନଦେଖାଇବା।
- ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କମ୍ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଶୋଇବା।
- ନିଜଠାରେ ଦୋଷୀଭାବ, ମୂଲ୍ୟହୀନତା ଏବଂ ଆଶାହୀନତା ଭାବ ପୋଷଣ କରିବା।
- ଅତି ଉଦ୍‌ବେଗ ଭାବ ପୋଷଣ କରିବା ଏବଂ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ନପାରିବା।
- ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବାରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ।

ମାନସିକ ଅବସାଦରେ ମୃତ୍ୟୁ କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚିନ୍ତା ବାରମ୍ବାର ଆସୁଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରାଯିବା ଦରକାର।

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା ସାହାଯ୍ୟ କରେ କି ?

କରିପାରେ। ଆମେରିକାର ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ଜାତୀୟ କେନ୍ଦ୍ର (ଦାସନାଲ୍ ସେଣ୍ଟର ଫର୍ କମ୍ପ୍ଲିମେଣ୍ଟାରୀ ଏଣ୍ଡ ଅଲଟରନେଟିଭ୍ ମେଡ଼ିସିନ)ଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ଜନିତ ହେଉଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅହେତୁକ ଭୟ (ଫୋବିଆ) ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଅବସାଦ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟାର ଭୂମିକା ଅତି ଉତ୍ସାହଜନକ ନୁହେଁ ବୋଲି ଅନେକ କହନ୍ତି। ତେବେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଆଚରଣ ଚିକିତ୍ସା (ସିବିଟି) ଯୋଗେ ଏହାର ଉତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା କରିହୁଏ।

ମାନସିକ ଚାପର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଆଚରଣ କରିବା ଫଳରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଅବସାଦ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇପାରିବ। ବିରୂପିତ ଚିନ୍ତନ (ଡ଼ିଷ୍ଟର୍ଟେଡ୍ ଥଟ୍) ଅନେକ ସମୟରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅବସାଦର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ବୋଧଜ୍ଞାନ ପୁନଃନିର୍ମାଣ ଏ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ତେବେ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ବି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆପଣଙ୍କ ଅବସ୍ଥାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପରେ ଚିକିତ୍ସକ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଔଷଧ ଏବଂ ଉପଦେଶ ସହିତ ମାଇଣ୍ଡ-ବଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚାପ-ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଥିଳନ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କର ଅନୁଶୀଳନ :

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା ଯେ, ଶିଥିଳନ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଫଳରେ ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଯେଉଁ କେତେକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ରୋଗ ଏବଂ ବ୍ୟଥାରୁ ରକ୍ଷାକରେ, ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ କ୍ଷରଣ ଅଭିବର୍ଦ୍ଧନ ହୁଏ କି ? କେତେକ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ତାର ସକାରାତ୍ମକ ଉତ୍ତର ମିଳିଲା ।

ହାଭାର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଡ଼ଃ ଜେଫରୀ ଏ. ଦୁସେନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ କେତେକ ଗବେଷକ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ, ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଦେହରେ ନାଇଟ୍ରିକ ଅକ୍ସାଇଡ଼ ନାମକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର ଅନେକ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏକ ପରୀକ୍ଷଣରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ଼ ବର୍ଜନର ପରିମାଣ ଶିଥିଳନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଦଳଙ୍କର ମପାଯାଇଥିଲା । ଶିଥିଳନ ପଦ୍ଧତି ୮ ସପ୍ତାହ ଅନୁସରଣ କରିବା ପରେ ପୁନର୍ବାର ଏହି ମାପ ନିଆଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନଙ୍କର ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ଓାଇଡ଼ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସେହିପରି ମାପ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦଳର ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ (ଯେଉଁମାନେ ଶୀଥିଳନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିନଥିଲେ ।) ଙ୍କଠାରେ ନିଆଗଲା । ସେ ଦଳର ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ଼ ପରିମାଣର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇନଥିଲା ।

ତେବେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ଼ରୁ ଶରୀରକୁ କ'ଣ ସବୁ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ? ମାନବୀୟ ତନ୍ତ୍ରରେ ଥାଇ ଏହା ରକ୍ତବାହିକାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ନାହିଁ । ତେବେ ଗବେଷଣାରୁ ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଉପକାରିତା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏହା କାମ କରେ । ରକ୍ତ ଆତଂଚ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିହତ କରେ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏନ୍‌ଜାଇମକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ଫଳରେ ଏନକେଲାଇଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ପେପ୍‌ଟାଇଡ଼୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଏହି ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଜୀବାଣୁନାଶକ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ଏନକେ଼ଫାଲିନ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଏହି ରସାୟନିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋଭାବ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହୁଏ। ଏହା ବ୍ୟଥା ଅନୁଭୂତି ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରେ। ତେଣୁ ଗବେଷକମାନେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲେ ଯେ, ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ସ୍ତର ଶରୀରକୁ ଜୀବାଣୁ ଆଦିଙ୍କଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ସହିତ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖେ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ ରଖେ। ସର୍ବୋପରି ମନୋଭାବ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରହେ ଏବଂ ବ୍ୟଥା ଲାଘବ ହୁଏ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କାର୍ଯ୍ୟ :

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ମାନସିକ ଚାପ (ଯଥା : ସ୍କୁଲ, କଲେଜର ପରୀକ୍ଷା) ଏବଂ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଚାପ (ଯଥା : ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି, ପ୍ରେମିକ ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ମନୋମାଳିନ୍ୟ, ଚାକିରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ଚାପ ଇତ୍ୟାଦି) ଉଭୟ ଯୋଗୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଚାପ ଦୁଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ଚାପ ଫଳରେ ଶରୀରରେ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଥିବା କୋଷ (ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍) ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହୋଇ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରୁ ଚର୍ମ ଆଡ଼କୁ ଚାଲିଆସେ। ଫଳରେ ଯଦି ଚର୍ମରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ହୁଏ, ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଚାପର ଏଭଳି ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଯେଉଁ କେତେକ କୋଷ ଭୂତାଣୁ ଭରା କୋଷ ତଥା ଗୁଳ୍ମଜାତୀୟ କୋଷକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଚାପ ସେହିସବୁ ଉପକାରୀ କୋଷ ଉପରେ ଦାଉ ସାଧେ। ଫଳରେ ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସହଜରେ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ। ତାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇନଥାଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଯେଉଁସବୁ ଟିକା ନେବା ଫଳରେ ଫ୍ଲୁ (ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର) ପରି କେତକ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟିକାର ପ୍ରଭାବ ରହେନାହିଁ।

ଥରେ ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଆମ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପୁଣି କେବେ ଫେରିଆସେ ? ଏହାର ସିଧାସଳଖ କୌଣସି ଉତ୍ତର ନାହିଁ। ଏହା ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସ, ଅବଧି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକୃତି ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ତେବେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଭୂକମ୍ପ ଏବଂ ବାତ୍ୟା ପ୍ରପୀଡ଼ିତ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ଘଟଣା ଘଟିବାର ମାସ ମାସ ଯାଏଁ ଲୋକଙ୍କର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା ଏ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ କି ?

ଏ ବାବଦରେ ଏବେ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ କହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏକଥା ନିଶ୍ଚୟ ଯେ ସ୍ୱଳ୍ପ ଅବଧିର ସାମାନ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ। ସେମାନଙ୍କ ଦେହର କ୍ଷତ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ଶୁଖିଯାଏ। ଏଥିରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ ସ୍ୱଳ୍ପ ଧରଣର ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ନିମ୍ନମାନର ବହୁକାଳିକ ପ୍ରଦାହ ଯୋଗୁ ଅନେକ ବହୁକାଳୀନ ରୋଗ ହୁଏ। ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ସେ ସବୁ ରୋଗ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଜଣାପଡ଼ିନାହିଁ।

ତେବେ ଏ ବାବଦୀୟ କେତେକ ସୁନ୍ଦର ତଥ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଜିନ୍ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି। ଶରୀରରେ ବହୁକାଳିକ ପ୍ରଦାହ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନୁକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଦାୟୀ କେତେକ ଜିନ୍‌କୁ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ ସୁଇଚ ଅଫ୍ ବା ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିଦିଏ। ଆଉ କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଶିଥିଳତା ଅନୁକ୍ରିୟା ଶରୀରର ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର କେତେକ ଦିଗର ଉନ୍ମେଷ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏଯାବତ୍ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇନଥିଲେ ବି ଏକଥା ସତଯେ, ନିୟମିତ ଭାବେ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର ସକାରାତ୍ମକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇପାରେ।

କର୍କଟ ରୋଗ (କ୍ୟାନସର) :

କ୍ୟାନସର ଗୋଟିଏ ରୋଗ ନୁହେଁ। ଏହା ଅନେକ। ଚର୍ମ, ମାଂସପେଶୀ, ଗ୍ରନ୍ଥି, ଅସ୍ଥି, ସଂଯୋଜକ ତନ୍ତୁ, ରକ୍ତ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ତନ୍ତୁ / ଅଂଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ୟାନସର ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍କଟ ରୋଗର କେବଳ ଗୋଟିଏ ସର୍ବଜନିକ ବା ସାଧାରଣ ଗୁଣ ହେଉଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବୃଦ୍ଧି। କ୍ୟାନସର ମାନସିକ, ଚାପଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବୋଲି ଆଜିଯାଏଁ ସିଦ୍ଧ ହୋଇନାହିଁ। ତେବେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ମାନସିକ ଚାପଯୋଗୁଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେ ଅବସ୍ଥା କ୍ୟାନସର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି।

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ କି ?

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କର୍କଟରୋଗ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିବାରେ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା କେତେଦୂର ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ତାହା କହିବା ସହଜ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏଯାବତ କେତେକ ସକାରାତ୍ମକ ସଂକେତ ମିଳିଛି। ଏକ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଅନାକ୍ରମୀ (ନନ୍ ଆଗ୍ରେସିଭ୍) ପୁରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟରୋଗ (ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ କ୍ୟାନସର) ଥିବା ୩୦ ଜଣ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ନିଆଗଲା। ସେମାନେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ଔଷଧ ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗବେଷକଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ସଂନିରୀକ୍ଷଣ (ଆକ୍ଟିଭ ସର୍ଭେଲାନସ୍)ରେ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ। ଡ଼କ୍ଟର ଅର୍ନିସ (ପରୀକ୍ଷଣର ମୁଖ୍ୟ)ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ବା ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚର୍ବିବିହୀନ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଗଲା। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପଦ୍ଧତିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ରଖାଗଲା। ତା'ଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ ବୃଦ୍ଧି କରାଗଲା। ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପରୋକ୍ତ ଚାରୋଟି ଜୀବନ ଶୈଳୀଗତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ (ଇଣ୍ଟରଭେନ୍‌ସନ୍) ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଠି କେତେ ପରିମାଣ ଫଳପ୍ରଦ ହେଲା କହିବା ମୁସ୍କିଲ୍। ତେବେ ଏ ସମସ୍ତର ମିଶ୍ରିତ ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହଜନକ ହେଲା।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ୩ମାସ ରହିବା ପରେ ଜଣେ କର୍କଟରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କ ତନ୍ତୁପରୀକ୍ଷା (ବାୟୋପ୍‌ସୀ) କଲେ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବି ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ବାୟୋପ୍‌ସୀ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ। ଉଭୟ ପରୀକ୍ଷାରେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଜିନ ବିଶେଷକରି ଗୁଳ୍ମ ବିକାଶକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଥିବା ପ୍ରାୟ ୪୮ ପ୍ରକାର ଜିନ୍ ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ପରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଗଲା। ତଥାପି ଚାପ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ଯେ କର୍କଟରୋଗର ଆରମ୍ଭ କିମ୍ବା ପ୍ରଗତିକୁ ରୋକିବା ସମ୍ଭବ ଏକଥା ଏବେ ମଧ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ କହିହେବ ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ଆହୁରି ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନ / ପରୀକ୍ଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଏବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ବେନ୍‌ସନ୍-ହେନରୀ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଫର୍ ମାଇଣ୍ଡ-ବଡ଼ି ମେଡ଼ିସନ୍‌ରେ ମଲ୍ଟିପ୍ଲ ମାଇଲୋମା ନାମକ ରକ୍ତକର୍କଟ ଉପରେ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି। ଏହି ଧରଣର କର୍କଟରୋଗ ରକ୍ତ କୋଷରେ ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ପ୍ରୟାତଃ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ। ତେବେ ମଲ୍ଟିପଲ ମାଇଲୋମାରେ ହେଉଥିବା କେତେକ ଜିନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦେଖିବାରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ସୁସ୍ଥଲୋକଙ୍କଠାରେ ନିୟମିତ ଶାଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଯୋଗେ ହେଉଥିବା ଜିନୀୟ ପରିବର୍ତନର ଏହା ଠିକ୍ ବିପରୀତ ପ୍ରକାରର। ଏଥିରୁ ମନେହେଉଛି ଯେ, ମଲ୍ଟିପଲ ମାୟୋଲୋମା ଯେଉଁ ମାର୍ଗରେ ଜିନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ହୁଏତ ସେ ମାର୍ଗକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦେଇପାରେ। ଏ ଦିଗରେ ଆହୁରି ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି। ହୁଏତ ଏଇ ଦଶନ୍ଧିର ଶେଷଆଡକୁ ସୁଫଳ ମିଳିବା ଆଶା କରାଯାଇପାରେ।

ଇତି ମଧରେ, ଏକଥା ନିଷ୍ଚିତଯେ ଚାପ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସରର କେତେକ ଆବେଗିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଦିଗ ଯତ୍ନ ନେଇହେବ। ଅନେକ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଷ୍ଠାନଙ୍କ ମତରେ, ମନଯୋଗୀତା ଏବଂ ଧାନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାପସର ରୋଗୀ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହିତ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ। ମନୋଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ଏବଂ ନିଦ୍ରାରେ ହେଉଥିବା ବ୍ୟାଘାତ ଦୂର ହୁଏ।

ଚାପ ହ୍ରାସ ହେବା ଫଳରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମନ୍ଥରତା ଆସେ କି ?

ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଲାଣି ଯେ ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା କରିବା ଫଳରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମନ୍ଥର ହେଉଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରୁଛି। କାଲିଫର୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ନୋବେଲ ବିଜୟିନୀ ଏଲିଜାବେଥ୍ ବ୍ଲାକବର୍ଣ୍ଣ ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ସ୍ତର ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଥାଏ, ତାଙ୍କ କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଥିବା ସଂରକ୍ଷୀ ଅଂଶ ଟୋପି) ଟେଲୋମିଅର୍ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କାରଣ ଟେଲୋମିଅର ଛୋଟ ହୋଇଗଲେ କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ। ଯେତେ ଅଧିକ କୋଷ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡେ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଆଗମନ ସେତିକି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ସାଂଘାତିକ ଭାବେ ବହୁକାଳିକ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମା’ (ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି) ମାନଙ୍କର ଟେଲୋମିଅରର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍। ମାନସିକ ଚାପ ନଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ‘ପୂର୍ବୋକ୍ତ ମା’ ମାନଙ୍କ ବୟସ ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ୯ବର୍ଷରୁ ୧୭ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ୨୦୧୩ ମସିହାରେ ଏକ ପରୀକ୍ଷଣ ବିଷୟ ଲାନ୍‌ସେଟ୍ (ଅଂକୋଲଜୀ) ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ବ୍ଲାକବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଡ୍ରିନ୍ ଅମିସ ତାଙ୍କ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଇଲେ ଯେ, ୫ବର୍ଷ କାଳ "ଚର୍ବିବିହୀନ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ"ର ସଂଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରେ ଟେଲେମିଅର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଅନ୍ତତଃ ଶତକଡା ୧୦ଯାଏ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା। ତା'ଛଡ଼ା ଏହି ପରୀକ୍ଷଣରେ ଏକ "ମାତ୍ରା-ପ୍ରଭାବ" ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା। ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ସକାରାତ୍ମକ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ଅଧିକ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆପଣେଇଲା ତାର ଟେଲୋମିଅରର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଆନୁପାତିକ ଭାବେ ଅଧିକ ହୋଇପାରିଲା।

ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ନିୟମିତ ଭାବେ ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଯୋଗେ ଜିନ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ଟେଲୋମିଅରର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଫଳରେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମନ୍ଥରତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ।

ଶ୍ୱାସରୋଗ :

ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଭାବରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ବାୟୁ ପଥ ଗୁଡିକ ଅତି ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ଫଳରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ବାୟୁ ଯାତାୟତ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଅନେକ ଶ୍ୱାସରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଚାପର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଭୂମିକା ଥାଏ। ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶ୍ୱସନିକା କୁହାଯାଏ। ଅମ୍ଳଜାନ ତା' ଭିତର ଦେଇ ଯାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ବାୟୁଥଳୀ କୋଷିକା (ଆଲଭିଓଲସ୍)ରେ ପହଞ୍ଚେ। ସେହି କୋଷିକାରେ ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତ ଭିତରକୁ ଯାଏ। ପୁଣି କୋଷିକା ଭିତରୁ ଶ୍ୱସନିକା ବାଟ ଦେଇ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ। ସ୍ୱାୟତ୍ତସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଶ୍ୱସନିକାଗୁଡ଼ିକର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ କରିଥାଏ। ଖୁବ୍ ଶକ୍ତ ଉଦ୍ଦୀପନା ଫଳରେ ଶ୍ୱସନୀକାର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବାୟୁ ବାହାରକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆସିବା କିମ୍ବା ଭିତରକୁ ଯିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଯେଉଁମାଙ୍କର ଶ୍ୱାସରୋଗ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଆବେଗମୟ ପରିସ୍ଥିତି ଯଥା : ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ ଆଦି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ। (ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହେବା ସହିତ ସ୍ୱଶନ ଶବ୍ଦ ହେବା)। ତା'ଛଡ଼ା ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ଦେଉଥିବା ଅଣ୍ଟା ପାଗ ଏବଂ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗୁଁ ବି ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶ୍ୱାସ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ। (ଏଭଳି ଆକ୍ରମଣ କେବଳ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଦୋଷ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହିଁ ହୋଇଥାଏ।)

ଶ୍ୱାସରୋଗ ଅଗ୍ରଗତି କରିବାରେ ମାନସିକ ଚାପର ଭୂମିକା ଏବେ ବି ସଂଦେହ ଘେରରେ ରହିଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ଏବେ ପ୍ରଥମ ସୋପାନମାନଙ୍କରେ ତୀବ୍ର ପାରିବାରିକ ଚାପ ଆଦିକୁ ଶ୍ୱାସରୋଗର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଶଙ୍କାକାରକ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି। ତେବେ ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରାକ୍ ହେତୁକତା, କେତେକ ଆଲର୍ଜୀ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା, ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ରକ୍ତରେ କେତେ ଆଲର୍ଜୀ ମାର୍କରର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସରୋଗର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶଙ୍କାକାରକ (ରିସ୍କଫାକ୍ଟର) ଭାବେ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି।

ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା 'ହଁ' ଅବା 'ନାହିଁ'ରେ ଉତ୍ତର :

ଏହାର ସିଧାସଳଖ ହଁ ଅବା ନାହିଁରେ ଉତ୍ତର ଦେବା ଆଜିକା ଦିନରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏକ ଛୋଟ ଅଧ୍ୟୟନ (ପଲମୋନାରୀ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବିଏମସିରେ ପ୍ରକାଶିତ)ରେ ମୃଦୁ ଓ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଶ୍ୱାସରୋଗ ଥିବା ୫୭ ଜଣ ଯୁବକଙ୍କୁ ନେଇ ଯୋଗ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ମାର୍ଗରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ରୂପାନ୍ତରଣ କରି ଶ୍ୱାସରୋଗ ଉପରେ ଏହାର କି ପ୍ରଭାବ ପଡୁଛି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଗଲା। ଅଧ୍ୟୟନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲାଯେ, ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହେଲା। ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ଶ୍ୱସନିକା ସଙ୍କୁଚନ ହ୍ରାସ ପାଇଲା। ତା'ଛଡ଼ା ପରୀକ୍ଷଣରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା କଥା ସେମାନେ ନିଜେ ଘୋଷଣା କଲେ। ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦଳ (ଯେଉଁମାନେ ଯୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ରୂପାନ୍ତରଣ କରୁନଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦଳ (କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଗ୍ରୁପ୍) ଭାବେ ନିଆଯାଇଥିଲା) ତୁଳନାରେ ଏମାନଙ୍କ ଔଷଧ ପରିମାଣ ବି ହ୍ରାସ ପାଇଲା। ତଥାପି ଏ ବାବଦରେ ଆହୁରି ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନ ବାକି ଅଛି। ଏବେ ଧ୍ୟାନ ଆଦିର ଶ୍ୱାସରୋଗ ଉପରେ କେତେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ସେ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି।

ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥାଯେ, ଟାଇଟ୍ ଜୀନ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ବଦଳରେ ଯୋଗ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧିବା ପରେ ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ତର ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ : ଭିନ୍ନ ଲୋକ, ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି

ମାନସିକ ଚାପ କଣ ଏବଂ ଚାପ ପରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ। ଆପଣ ପୁରୁଷ ବା ନାରୀ ? ଆପଣ ଛାତ୍ର, ଯୁବକ ଅବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ? ଆପଣ କୌଣସି ରୁଗ୍‌ଣ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି କି ? କିମ୍ବା ଆପଣ ଚାକିରୀ କରନ୍ତି କି ? ଏଇଭଳି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପର ଆକାର ପ୍ରକାର ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନିର୍ଭର କରେ।

ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ମାନସିକ ଚାପ :

ମାନସିକ ଚାପ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ। କିନ୍ତୁ କେତେକ ଗବେଷକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ମାନସିକ ଚାପପ୍ରତି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଅନୁକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥାନ୍ତି।

ଅନେକ ଦେଶରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କଷ୍ଟପାଆନ୍ତି। ଆମେରିକାର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଚାପଯୁକ୍ତ । ସେମାନେ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ତାଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଉଛି । ଏଯାବତ୍ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ-ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି।

ଏପରି ପ୍ରଭେଦ କାହିଁକି ଦେଖାଯାଉଛି ? କେତେକ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ମହିଳାମାନେ ଶିଶୁର ପାଳନ, ପରିବାରରେ ବୃଦ୍ଧ କିମ୍ବା ପୀଡ଼ିତମାନଙ୍କ ସେବାଯତ୍ନ ଏବଂ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟଭଳି କେତେକ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଣ୍ଡେଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ନିପୀଡ଼ନ ମିଳିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ତା'ସାଙ୍ଗକୁ ଯେଉଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମହିଳାମାନେ କର୍ମଜୀବୀ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ତୁଲାଇବା ନିଃସନ୍ଦେହରେ କଷ୍ଟକର। ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଏତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନକରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ ହୋଇପାରେ। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ବହୁକାଳିକ ରୋଗ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଭୋଗୁଥିବା ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ସେବା କରିବା ସହିତ ଦୈନିକ ୯ଘଣ୍ଟା ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ୪ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ କିମ୍ବା ହୃଦ୍ ଧମନୀୟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ।

ଅପରପକ୍ଷରେ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକାଂଶତଃ ଅର୍ଥନୈତିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୧୬୬ ଜଣ ବିବାହିତ ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ୨୧ଟି ବିଭିନ୍ନ ଚାପ ପ୍ରଦାୟକ କାରକ ବିଷୟରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଦିନଲିପିରେ ଲେଖିବାକୁ କୁହାଗଲା। ସେହି କାରକଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ, ଅତ୍ୟଧିକ ଘରକାମ, କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ ଅଧିକ ବୋଝ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ। ୬ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଦିନଲିପି ଲେଖିବାକୁ ଉଭୟ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କୁହାଗଲା। ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା, ଅଫିସ କାମର ଅତିରିକ୍ତତା, ପିଲାଙ୍କ ସହ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଲେଖିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଲା। ମହିଳାମାନେ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ, ପରିବହନ ଆଦିର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପରିପୂରଣ କରିବା ସମସ୍ୟାରେ ଅଧିକ ମର୍ମାହତ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା।

ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ଦିଗରେ ବି ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି। ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ମହିଳାମାନେ ଯୁଦ୍ଧ କିମ୍ବା ପଳାୟନ (ଫାଇଟ୍ ଅର୍ ଫ୍ଲାଇଟ୍) ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ ନକରି ବରଂ ତତ୍ତ୍ୱନେବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁତା କରିବା (ଟେଣ୍ଡ ଏଣ୍ଡ ବି-ଫ୍ରେଣ୍ଡ) ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତି। "ଟେଣ୍ଡିଙ୍ଗ" ବ୍ୟବହାର ଅର୍ଥାତ୍ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା "ବି-ଫ୍ରେଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍" ଟେଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍‌କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହାର ଅର୍ଥ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ଓ ସହଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି। ଗବେଷକମାନେ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ, ମହିଳାମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ତାଙ୍କର ଯୌନ-ହରମୋନ୍ ଏବଂ ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ହରମୋନ୍ ଉଦ୍‌ବେଗ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଶିଥିଳନ କରିଥାଏ। କେତେକ ଗବେଷକ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ଏହି ହରମୋନ୍ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆସ୍ଥାର ସଂଜ୍ଞାନ ସୃଷ୍ଟିକରେ। ତେଣୁ କଷ୍ଟରେ ଥିଲାବେଳେ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବାର ଏକ ଆବେଗ ଆପେ ଆପେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ। ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଚାପମୁକ୍ତ ବା ଚାପର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ କରିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଗରେ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ଖୁବ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ମହିଳାମାନଙ୍କ ଯୌନ ହରମୋନ୍ ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଯୌନ ହରମୋନ୍ ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିଦିଏ।

ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କର ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍ ଏବଂ କର୍ଟିସଲ୍ କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରନ୍ ବି କ୍ଷରଣ ହୁଏ। ତା' ଯୋଗେ ଆକ୍ରମକ ତଥା ବୈରାଗ୍ୟଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପରେ "ଯୁଦ୍ଧ କିମ୍ବା ପଳାୟନ"ର ପ୍ରେରଣା ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହୁଅନ୍ତା। ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଏପ୍ରକାର ମାନସିକତା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ତା'ର କାରଣ ସ୍ୱରୂପ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଛୋଟ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ବିଶେଷକରି ସେମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ଥାଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ତାଙ୍କ କୋଳରେ ଅତି କୋମଳ ଶିଶୁ ଥାଇପାରେ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ :

ବୟସର ମାନସିକ ଚାପ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ଥାଏ କି? ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ, ଅଂଶୀଦାର, କିମ୍ବା ସ୍ୱାମୀ / ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଆଦି କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ। ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ସନ୍ଧିପ୍ରଦାହ, ହାଡ଼ପୋରିଆ, କର୍କଟରୋଗ, ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ ଆଦି ଅଧିକ ପୀଡ଼ାଦାୟକ। ଦୈନନ୍ଦିନ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ଔଷଧପତ୍ର ଆଦିର ଦୁଃଖଦାୟକ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ବି ରହିପାରେ। ଜୀବନର ଅପରାହ୍ନରେ ନିଦ୍ରାବିଭ୍ରାଟ ବି ଅନ୍ୟ ଏକ ଚିନ୍ତାଜନକ ତଥା ଅସୁଖକର ପରିସ୍ଥିତି। ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ସମସ୍ତ ଏକତ୍ର ରହି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।

ପରିଣତ ବୟସରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ। କାନକୁ ଭଲ ଶୁଣାଯାଏନା। ହୁଏତ ହାଡ଼ପୋରିଆ ଭଳି କ୍ଷୟଶୀଳ ରୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଗତିହୀନ କରିଦିଏ। ମଣିଷ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଗତ୍ୟା ବିନା ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ ବିହୀନ ହୋଇ ବସିରହେ। ବ୍ୟକ୍ତିର ସକ୍ରିୟତା ଯେତିକି ସୀମିତ ହେଉଥାଏ ତା'ର ଶାରୀରିକ ସକ୍ଷମତା ବି କମିଆସେ। ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ମାନସିକ ଚାପଦାୟକ କି? ଅନେକ ଲୋକ ବାହାରେ ଯାଇ ଟିକିଏ ବୁଲାଚଲା କଲେ କେଉଁଠି ପଡ଼ି ଗୋଡହାତ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଭୟ କରନ୍ତି। ଘରେ ବସି ବସି ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ କରିବା ବି କଷ୍ଟକର ହୁଏ। ଅବଶ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବା ମଣିଷ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ। ତେବେ କହିଦେବା ପରି କରିବାଟା ଏତେ ସହଜ ମନେ ହୁଏନାହିଁ।

ପରିଣତ ବୟସରେ କେତେକ ସୃଜନାତ୍ମକ କେତେକ ହବିରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯଥା ଭଜନ, ସଂକୀର୍ତ୍ତନ, ତୀର୍ଥଭ୍ରମଣ ଆଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

କେତେକ ପ୍ରାଥମିକ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ବହୁକାଳିକ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ଅଧଃଶ୍ୱେତକ-ପୋଷକଗ୍ରନ୍ଥି-ଅଧିବୃକକ୍ ଆକ୍ସିସ୍‌ରେ କେତେକ ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆ ପରିସ୍ଥିତି ହେବା ଫଳରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ହୃଦ୍-ବାହିନୀ ରୋଗାବଳୀ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ସର୍ବଦା ଚାପ-ହରମୋନ୍ (ଯଥା : କର୍ଟିସଲ)କୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରୁଥିବା ଅଂଶ ହିପୋକାମ୍ପସ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅକାମୀ ହେବାକୁ ଲାଗେ।

ସୁଖର କଥାଯେ, ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଫଳାଫଳ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ। ଜୀବନରେ ଆପଣଙ୍କ ଚାପର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଦେଇ ପାରିଲେ, ସେ ସବୁକୁ ଜିତିବା ବି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ। ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ବ୍ୟାୟାମ, ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟି ସଠିକ ଔଷଧପତ୍ର ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ଦୂରେଇ ଦେବା ସମ୍ଭବ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କେତୋଟି ସରଳ ଟିପ୍‌ସ୍ :

- ମନ ଓ ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ "ମାଇଣ୍ଡ-ବଡ଼ି-ପ୍ରୋଗ୍ରାମ"ରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ତହିଁରୁ ଅନେକ ମୁଖ୍ୟତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ। ହୃଦ୍‌ରୋଗ କିମ୍ବା ସନ୍ଧିପ୍ରଦାହ ଆଦି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଥାଏ।
- ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ତାଇ-ଚି ପରି କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ ରହିଛି। ତଦ୍ୱାରା ଭାରସାମ୍ୟ, ବଳବୃଦ୍ଧି, ଅସ୍ଥିସାନ୍ଦ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହେବ, ତାହା ବାଛି ଆପଣ କରିପାରିବେ। ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ମନୋଭାବକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ କରିବା ସହିତ ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ନିଦ୍ରାହୀନତା ଯୋଗୁଁ ଚାପ ବଢୁଥିଲେ ସିବିଟି (ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଚିକିତ୍ସା) ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ। ଏହା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ଆତ୍ମପରାଭୂତ ଆଚରଣ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଶୋଧନ କରିଥାଏ। ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏଥିପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଅପେକ୍ଷା ସିବିଟି ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକ ଉପକାରୀ। ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ନେଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ।
- ଯଦି ଶାରୀରିକ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଯୋଗୁ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ ଜେରିଆଟ୍ରିସିଆନ୍ କିମ୍ବା ଅକୁପେସନାଲ ଥେରାପିଷ୍ଟଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଘରେ (ବାସଗୃହରେ) ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ କରିପାରିବେ।
- ଏହାଛଡ଼ା "ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନର୍ଗଠନ ପଦ୍ଧତି" (କଗ୍ନିଟିଭ୍ ରିଷ୍ଟ୍ରକ୍‌ଚରିଙ୍ଗ ଟେକ୍‌ନିକ୍)ରୁ ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଭ ମିଳିପାରେ। ଏହି ତାଲିମ ଫଳରେ ଆପଣ ନିଜର ଇଚ୍ଛାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହିତ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚଳାଇ ପାରିବେ।

କିଶୋର କିଶୋରୀ ଓ ମାନସିକ ଚାପ :

ଆଜିକାଲି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନସିକ ଚାପରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି। ପିତାମାତାମାନେ ତାଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ କଥା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖରେ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତି। ବାସ୍ତବରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ତାଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ। ଆମେରିକାରେ ଏକ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ତାଙ୍କ ବାପ-ମା ଖୁବ୍ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି କହନ୍ତି ସେମାନେ ସ୍ୱୟଂ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ବାପ-ମା ଆଦୌ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ନୁହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ଶିଶୁମାନେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଆଠଗୁଣ ଅଧିକ ଥାଏ। ପରିବାରରେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଚିତ୍କାର କରିବା, ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରିବା କିମ୍ବା ପରସ୍ପର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖି ପିଲାମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ବାପା-ମା ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ।

ତେବେ ବାପା-ମାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଛଡ଼ା ପିଲାମାନଙ୍କୁ (କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କୁ) ଆଉ କେଉଁ ସବୁ କାରକ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କରିଥାଏ ? ଏହାର ତାଲିକା ଖୁବ୍ ଲମ୍ବା ହେଲେହେଁ ଯେଉଁ କେତେକ କାରକକୁ ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ବୋଲି ଧରାଯାଏ, ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମରେ ସ୍କୁଲ

Digitized by srujanika@gmail.com

କଲେଜରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ପାଠର ବୋଝ ରହିଛି। ଆଜିକାଲି ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନେ ଭଲ କଲେଜରେ ନାମ ଲେଖାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ଡ଼ାକ୍ତରୀ, ଇଂଜିନିୟରିଂ କିମ୍ବା ମନେଜ୍‌ମେଣ୍ଟ କଲେଜମାନଙ୍କରେ ନାମ ଲେଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ସର୍ବୋପରି ଥାଏ। ଏହି ବୟସ ଖୁବ୍ ସଂବେଦନଶୀଳ। ବାଲ୍ୟକାଳ ଅପସରି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଯୌବନ ଆସିନଥାଏ। ଏ ସମୟରେ ଅନେକ ସାମାଜିକ କାରକ ଯୋଗୁଁ ବି ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ। ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ପ୍ରେମ, ଚପଳତା ତଥା ଭବିଷ୍ୟତ ଚିନ୍ତାର ଚାପ ଚପଳ କୈଶୋର ମନକୁ ଅସ୍ଥିର କରିଥାଏ। ଯେଉଁମାନେ ମାନସିକ ଚାପ ପଡୁଥିବା କହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମୁଣ୍ଡବଥା, ପେଟବଥା, ନିଦ୍ରାହୀନତା ପରି ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣମାନ ବି ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ସାଙ୍ଗକୁ ହିଂସାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣମାନ ବି ଦେଖାଯାଏ। ବେଳେବେଳେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପରି ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ।

ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ପରି କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନେ ବି ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ପରିଚାଳନା କରିପାରନ୍ତି। ଜୀବନର ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା କୌଶଳ ସକାରାତ୍ମକ ହୋଇନପାରେ। ତେବେ ସେମାନେ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ଆପଣେଇ ନେଉଥିବା ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ୩ଟି ହେଉଛି : ଗୀତ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା (୬୬%) ଟି.ଭି. ଦେଖିବା (୩୪%) ଏବଂ ଭିଡ଼ିଓ ଗେମ୍ ଖେଳିବା (୩୦%)। ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଉପରକୁ କ୍ଷତିକାରକ ଲାଗିନପାରେ। କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ବସିରହନ୍ତି। ଫଳରେ ତାଙ୍କର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପାଠପଢ଼ା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ। ଏହା ସାଙ୍ଗକୁ ଭକ୍ଷଣ ମଉକା (ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରିୟତା), ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ନିଜ ଦେହକୁ ବ୍ଲେଡ୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଧାରଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଚିରିବା ପରି କେତେକ ଅକାର୍ଯ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଏ।

କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ଚାପ-ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପଦ୍ଧତି ଆବିଷ୍କାର କରିବାରେ ମାରିଲିନ୍ ୱିଲସନ୍‌ଙ୍କୁ ଅଗ୍ରଣୀଭାବ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ। ତାଙ୍କ ମତରେ "କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା କୌଶଳ ତଥା ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାର ଅନାନ୍ୟ ଉପକରଣ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଦେବା ଫଳରେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ଗଠିତ ହୁଏ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ। ଏହି ବୟସରୁ ଏହି ସବୁ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାକରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ମିଳେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଟିପ୍ସ :

କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ -

- ତୁମେ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ଶିଖିପାରିବ। ପରବର୍ତ୍ତି ଅଧ୍ୟାୟରେ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି। ସେହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ସରଳ ଉପାୟ କୁହାଯାଇଛି ତାହା ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଯାଏ । ନୀରବରେ ଆରାମରେ ବସିଥିଲା ବେଳେ, କିମ୍ୱା ଦୌଡ଼ିବା ପହଁରିବା କିମ୍ବା ଚାଲୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବାରମ୍ୱାର ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାବେଳେ ଦେହ-ମନ ଶୀଥିଳନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ।
- ସ୍ୱଳ୍ପ ଶିଥିଳନ ବିଷୟ ପୃଷ୍ଠା -୧୧୪ ରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି। ଅନ୍ତତଃ ୧୫-୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କର।
- ଯେତେବେଳେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କିଛି ଥର ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପୃଷ୍ଠା-୫୮)
- ସଫଳତା ଚିନ୍ତନ କରନ୍ତୁ। ଆଗକୁ ପରୀକ୍ଷା ଥିଲେ ତୁମେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପରୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିବା ବିଷୟରେ ମନଶ୍ଚକ୍ଷୁରେ ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ। (ପୃଷ୍ଠା - ୬୬)

ପିତାମାତାଙ୍କ ପାଇଁ :

- ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପରେ ଥିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଚରଣ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଆପଣଙ୍କ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କଲେ ଅନେକାଂଶରେ କିଶୋର / କିଶୋରୀ ସନ୍ତାନଙ୍କ ଚାପ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯିବ। ତା'ଛଡ଼ା ଆପଣଙ୍କୁ ରୋଲ୍ ମଡ଼େଲ୍ ଭାବି ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବ।
- ନିଜ ସନ୍ତାନ ସହ ମିଶି ଶୀଥିଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରାଣକୁ ଅସ୍ଥିର କରିଦିଏ. ସେତେବେଳେ ହୁଏତ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପରି ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ବେଳେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ସେହି ଦିନର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସକାରାତ୍ମକ ବିଷୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ଏହାଫଳରେ ସକରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କୁ ସେବା-ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ :

ସମାଜରେ ନିଜ ନିଜର ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କୁ ସେବାଯତ୍ନ କରିବା ଆମର ଏକ ସାମାଜିକ ଦାୟୀତ୍ୱ। ଏଭଳି ସେବା ଦ୍ୱାରା ପାରିବାରିକ ଘନିଷ୍ଠତା ବଢ଼େ। ପରିବାରରେ ବାପ-ମା କିମ୍ବା ସ୍ତ୍ରୀ ବା ସ୍ୱାମୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ସେବା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳେ। ତେବେ ଏହା କହିବା ଯେତେ ସହଜ, କରିବା ସେତେଟା ନୁହେଁ। ଯାହା ଦେଖାଯାଇଛି, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କୁ ସେବା-ଯତ୍ନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପ, ଦୈହିକ କ୍ଳାନ୍ତି କିମ୍ବା ଦୁଃଖ, କ୍ରୋଧ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଷ୍ଟକର ଆବେଗିକ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଲଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ସେବାଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ମହିଳା ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଘରେ ଶିଶୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସେବା ଆଦି ଗୃହକର୍ମ କରିବା ସହିତ ହୁଏତ ବାହାରେ ଚାକିରୀ ବି ସମ୍ଭାଳିଥାଆନ୍ତି।

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଛି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରୁ କରୁ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟର ଅବନତି ହୋଇଯାଏ। ଦୀର୍ଘକାଳ ପାଇଁ ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ସେବା ଯତ୍ନ କରୁଥିବା ପୁରୁଷ / ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାରେ ଜଣାଯାଇଛି, ସେଭଳି ମହିଳା / ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୁଗ୍ଣତାର ହାର ଅଧିକ ହୁଏ। ତା'ଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅବଦମିତ ହୋଇଥାଏ। କ୍ଷତ ଆଦି ଶୁଖିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ। ସର୍ବୋପରି ସେମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁହାର ବି ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଏବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଆଲଜାଇମରସ୍ ଡ଼ିଜିଜ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ ସ୍ୱାମୀ / ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଯତ୍ନ / ସେବା ଅଧିକ ଦିନ କରିବାପରେ ସେବାକାରୀଙ୍କ ନିଜ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଅନ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବା ସହିତ ନିଜ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବଞ୍ଚାଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେବାଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଟିପ୍ସ୍ :

- ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ପ୍ରତିପାଳନ ପଦ୍ଧତି ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ବାରମ୍ବାର ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରହିବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସକ୍ଷମ ରହିପାରିବେ। ସବୁକାମ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର। ତେଣୁ କେତେକ ଘରକାମ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା କଥା ବିଚାର କରିବା ଦରକାର।
- ଆପଣଙ୍କ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ଅବଦମିତ ହୋଇଯାଏ। ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟି ପ୍ରଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ। ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ଆମୋଦଦାୟକ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧନ ହୋଇପାରିବ। କିଛିଦିନ ପାଇଁ (ମଝିରେ ମଝିରେ) ପେଷାଦାର ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସେବାଯତ୍ନ କରାନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ଛୁଟି ନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।
- ଆପଣଙ୍କ ପରି ଯେଉଁ ଅନ୍ୟଲୋକମାନେ ଏଭଳି ସେବାଯତ୍ନ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଦଳରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ନୂଆ ବିଚାର ମିଳିପାରେ।
- ଅନ୍ୟ କେହି ସାହାଯ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ତାଙ୍କର ଏକ ତାଲିକା ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ। ସାମୟିକ ରୋଷେଇ କରିବା, ଘରକାମ ବା ବଜାର ସୌଦା କରିଦେବା ଘରେ ଛୋଟବଡ଼ ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଭଳି ଲୋକ ଅସମୟରେ ବେଶ୍ ସହାୟତା କରିଥାନ୍ତି।
- ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ସେବା ବାବଦୀୟ ଅନେକ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଜରାଶ୍ରମ ମାନଙ୍କରୁ ବି ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିପାରେ। ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ନିକଟସ୍ଥ ଜରାଶ୍ରମ ସହିତ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ।
- ଅନେକ ସମୟରେ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଯାଏ। ଏକଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର। ତେଣୁ ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ। ଯଦି ପରିସ୍ଥିତି ଆପଣଙ୍କ ଆୟତ୍ତାଧୀନ ନଥାଏ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଭଡ଼ାରେ ସେବାଯତ୍ନକାରୀଙ୍କୁ ଆଣନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ :

ଆଜିକାଲି ବିଶ୍ୱାୟନ ଯୁଗରେ ଜୀବନ ବେଗମୟ ହୋଇ ଉଠିଛି। ବହୁରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନୀର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ଚାଲିଛି। ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍, ଇ-ମେଲ, ଟେଲିଫୋନ ଏବଂ ଫାକ୍ସମେସିନ୍ ସବୁଁଏ ମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ସମୟ ମଝିରେ ଆଉ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରଖୁନାହାନ୍ତି। ବାରମ୍ବାର ଛଟେଇର ଭୟ ଜୀବନକୁ ଆହୁରି ଦୁର୍ବିସହ କରିଦେଉଛି। ପୁରୁଣା କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ନୂତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଭୟ ରହୁଛି। କାରଣ ନୂଆ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଆଧୁନିକ ଟେକ୍‌ନୋଲଜୀରେ ଆଗୁଆ ଏବଂ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦରମା କମ୍ ନେଉଥିବାରୁ କମ୍ପାନୀ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ପୁରାତନ କର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ହଟାଇ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ ପୀଢ଼ିର କର୍ମଚାରୀ ମୁତୟନ କରିବାର ଭୟ ରହୁଛି। ତା'ଛଡ଼ା ଦୁର୍ବଳ ଅର୍ଥନୀତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥର ଦରବୃଦ୍ଧି ଉଦ୍‌ବେଗ ବୃଦ୍ଧି କରାଉଛି।

ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି, ଆଜିର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କର୍ମସ୍ଥଳୀଜନିତ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି କି ? ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ସତଯେ, ଅନେକ କର୍ପୋରେଟ ହାଉସ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରି ଏକ ସକରାତ୍ମକ କର୍ମ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି। ତେବେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ଜୀବନରେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ ଭିତରେ ଅଧିକାଂଶ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଗତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ତେବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇପାରେ। ଆପଣଙ୍କ ଚାକିରୀ ବା କାମ ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ? ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖି ଶକ୍ତିପ୍ରଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ବେଳକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଶୁଷ୍କ ଓ ନିରସ କରିଦିଏ ? ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ସନ୍ତୋଷ କରିଥାଏ କି ? ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସହଯୋଗ ପାଇବା କଥା ଆପଣ ପାଆନ୍ତି କି ? ୨୧,୩୦୦ ନର୍ସଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଥିଲା। ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରୁନଥିଲେ କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ସହଯୋଗ ପାଉନଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ସର୍ବଦା ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଅଧିକ ଚାପ ରହୁଥିଲା। ଫଳରେ ୪ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅବନତି ଦେଖା ଦେଇଥିଲା। ତେବେ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁଥିଲା ଏବଂ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ କମ୍ ପଡୁଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ରହିଥିଲା।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଲଣ୍ଡନସ୍ଥିତ ୧୦,୦୦୦ ସିଭିଲ-ସର୍ଭିସ କର୍ମଚାରୀ (ଉଭୟ ପୁରୁଷ ମହିଳା)ଙ୍କୁ ନିଆଯାଇ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୱେଷଣ କରାଗଲା। ଦେଖାଗଲାଯେ, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଚାପଯୁକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (ବିଶେଷ କରି ୫୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି) ମାନଙ୍କର ହୃଦ୍-ଧମନୀୟ ରୋଗ ଥିବାର ଦେଖାଗଲା।

ତେବେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଯେତେବି ଚାପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଉ ପଛେ, ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ତାକୁ ବିସରିତ (ଡ଼ିଫ୍ୟୁଜ) କରିଦେଇ ପାରିବେ। ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଟିପ୍‌ସ୍ ଦେଖନ୍ତୁ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚାପକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ନିମିତ୍ତ କେତେକ ଟିପ୍‌ସ୍ :

- ତ୍ୱରିତ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ ମିନି-ଶିଥିଳନ (ପୃ- ୧୧୪ ରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ) ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।
- ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ବିରୂପଣ (କଗ୍ନିଟିଭ୍ ଡ଼ିଷ୍ଟୋରସନ୍) ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତହିଁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ଟାଣନ୍ତୁ। ଏହି ୪ପାଦ ବିଶିଷ୍ଟ ଫର୍ମୁଲା ବା ମନ୍ତ୍ରକୁ ମନେ ରଖିଥାନ୍ତୁ। ୧. ରହନ୍ତୁ ୨. ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ। ୩. ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶେଷରେ ୪. ବାଛିନିଅନ୍ତୁ। (ପୃଷ୍ଠା -୮୩ ରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ) ଏହି ୪ପାଦ ସର୍ବଦା ମନେରଖନ୍ତୁ।
- ଯେଉଁ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ଚାପ ହୋଇଥାଏ, ସେଦିନ ୧୦ମିନିଟ ଅବ୍ୟାହତି ନେଇ ସାରା ଶରୀରକୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରନ୍ତୁ (ବଡ଼ି ସ୍କାନ ପୃଷ୍ଠା-୬୨)
- କର୍ମସ୍ଥଳୀ ତଥା ବାହାରେ ସ୍ୱୀୟ-ପ୍ରତିପାଳନ (ସେଲଫ୍ ନରଚରିଙ୍ଗ)ସାକ ପଦ୍ଧତି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। କର୍ମସ୍ଥଳକୁ କିଛି ଫୁଲ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଶୋଭିତ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ। ଅଳ୍ପ କିଛି ଦୂରତାକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବା ବି ଆପଣଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ମନଯୋଗ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। (ପୃଷ୍ଠା-୧୧୬)

କାମ କରିବା ଯେତିକି ଚାପଦାୟକ ହୋଇଥାଏ, କାମ ଆଦୌ ନକରିବା ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଚାପଦାୟକ ହୋଇପାରେ। "ଏବେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ?" ପ୍ରଶ୍ନ ଶୁଣି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବେକାର ଥାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ତର ଦେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ଏପରିକି ଗୃହକର୍ମନିପୁଣା ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କୁ ବି ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଡୁଆ ଲାଗିପାରେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ଚାକିରୀ ବା ଯେଉଁ କାମ କରୁଥାନ୍ତି, ସମାଜରେ ସେମାନଙ୍କୁ ତଦନୁସାରେ ସ୍ଥାନ ମିଳିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା କାମ କରୁନଥିବା ଲୋକର ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା ବି ରହିଛି।

ତେବେ ଏ ସମସ୍ତ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାରକକୁ ଅନେକ ଭାବରେ ଆପଣ ପ୍ରତିବିଧାନ କରିପାରିବେ। ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ନିରୂପଣ ଆଦିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଆପଣ ବାସ୍ତବ ଏବଂ ଅବାସ୍ତବ ଭୟଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବେ। ଶିଥିଳନ ଏବଂ ସ୍ୱୀୟ-ପ୍ରତିପାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ତରକୁ ନିମ୍ନଗାମୀ କରିପାରିବେ। ବିଭିନ୍ନ ୱେବସାଇଟ୍‌ରେ ଏବଂ ପୁସ୍ତକରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱୀକୀୟ-ଉନ୍ନତି (ସେଲଫ୍-ଇମ୍ପ୍ରୁଭ୍‌ମେଣ୍ଟ) ବାବାଦୀୟ ଅନେକ ସୂଚନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରନ୍ତି। ତେବେ ହଁ, ମନେରଖିବାର କଥାଯେ, ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ବାହାରେ ବି ଆତ୍ମ ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ସୁଯୋଗଭରା ଏକ ଜୀବନ ଆପଣଙ୍କ ଅପେକ୍ଷାରେ ଅଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ :

ଆପଣଙ୍କ ଜୀବଦ୍ଦଶା ମଧ୍ୟରେ ହୁଏତ ଅନେକଥର ଆପଣଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚାପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଅନେକ ଛୋଟ ବଡ଼ ଚାପସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଘଟିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏସବୁର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ହୁଏ କେବେ ଭାବିଛନ୍ତି କି? ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚେକ୍‌ଲିଷ୍ଟ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ଚାପର ସାବଧାନୀ ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ଲାଗେ (ଅନୁଭବ ହୁଏ) ଏବଂ ଆପଣ କିପରି ଆଚରଣ କରନ୍ତି, ତାହା ଜାଣିଯିବା ପରେ, ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ଦୂର କରିବା କିମ୍ବା ବିସରିତ (ଡିଫ୍ୟୁଜ୍) କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକର ଦ୍ୱିତୀୟାର୍ଦ୍ଧରେ ଅନେକ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଯ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଚୟନ କରିପାରିବେ। ତେବେ ଏହା ପାଠ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଉପାୟ ଚୟନ କରନ୍ତି ତାହା ଭାବନ୍ତୁ। ତା' ସହିତ ଆପଣ ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ କିମ୍ବା କ୍ଷତି ବି କରିପାରେ।

ମାନସିକ ଚାପରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅନୁକ୍ରିୟା :

ହୁଏତ ଆପଣ ନିଜ ଉପାୟରେ ମାନସିକ ଚାପର ଉପଚାର କରନ୍ତି। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇପାରେ। ଯଥା - କୌଣସି ବନ୍ଧୁକୁ ଡାକି ତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ

ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଭାବେ, ସବୁକିଛି ବର୍ତ୍ତମାନ ହେବା ଦରକାର। ଭଗବତ୍ ବିଶ୍ୱାସ ମଣିଷକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଏଯେ, ସବୁକିଛି ତା'ର ନିଜ ସମୟରେ ଘଟିବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନେବା, ସ୍ୱକୀୟ ମାଲିସ୍ କରିବା କିମ୍ବା ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା। ତେବେ ଏହାବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକେତେକ ସମୟରେ କେତେକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆଚରଣ ବି କରାଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

- ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ସମୟଯାଏଁ ବସି ଟି.ଭି. ଦେଖିବା
- ବଂଧୁ କିମ୍ବା ଭାଗୀଦାର ମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବା କିମ୍ବା ଅଚାନକ ଏକ ଅଦ୍‌ଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ବଂଧୁତା କରିବା (ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ନହେବା ପାଇଁ?)
- ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ, ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି
- ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା (ଅପୁଷ୍ଟିଜନିତ ଓଜନହ୍ରାସ)
- ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ଶୋଇରହିବା
- ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଚିତ୍କାର କରି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭଙ୍ଗୀରେ କହିବା କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଆକ୍ରମଣ କରିବା
- ଧୂମପାନ କରିବା କିମ୍ବା ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ କରିବା
- କେତେକ ପ୍ରକାରର ଆରାମ ଦେଉଥିବା ଔଷଧ ଯଥା : ନିଦ ବଟିକା, ମାଂସପେଶୀ ଶୀଥିଳନ (ମସଲ୍ ରିଲାକ୍ସାଣ୍ଟସ୍) କିମ୍ବା ପ୍ରତି-ଉଦ୍‌ବେଗ ବଟିକା (ଆଣ୍ଟି ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟ୍ ପିଲସ) ଖାଇବା
- ନିଷିଦ୍ଧ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଅଣନିରାପଦ ଔଷଧ ଖାଇବା

ସାଧାରଣତଃ ଆଜିଯାଏ ଆପଣ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରନ୍ତି ଜାଣିବା ଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ପଦ୍ଧତି ଚୟନ କରିବା ସହଜ ହେବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଯଦି ସାଧାରଣତଃ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ କିଛି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲଘୁଆହାର (ସ୍ନାକସ) ଖାଉଥାଆନ୍ତି, ତା' ବଦଳରେ ବରଂ ଆପଣ ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଡ଼ାକନ୍ତୁ। ଖାଇବା ବଦଳରେ ବରଂ ସଂପର୍କ ଯୋଡ଼ିବା ଆପଣଙ୍କ ଚାପ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେବ। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ବିନା କାଲୋରୀର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନର ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଫାଇଦା ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ସତର୍କ - ସୂଚନା

କେତେବେଳେ ଆପଣ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ଜାଣି, ଚାପ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିପାରିବେ। ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହିସାବରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣ ଚିହ୍ନି ପାରୁଥିବା ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷଣ କରିନିଅନ୍ତୁ।

ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ

- ବେକ ଓ କାନ୍ଧ ଶକ୍ତ ହେବା
- ପିଠି ବ୍ୟଥା
- ନିଦ୍ରା ବ୍ୟାହତ ହେବା
- ଶ୍ରାନ୍ତି ବା କ୍ଳାନ୍ତି
- ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବା / ଦ୍ରୁତ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ
- ହାତ ଥରିବା
- ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା
- କାନ ଭାଁ ଭାଁ ଲାଗିବା
- ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ବେହୋସ ହେବା
- ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେବା ପରି ଅନୁଭବ
- ଢୋକିବାରେ କଷ୍ଟ
- ବଦହଜମୀ
- ପେଟବଥା
- ଡ଼ାଇରିଆ କିମ୍ବା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା
- ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା
- ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ଆଗ୍ରହହାନୀ
- ଅସ୍ଥିରତା

ଆଚରଣଗତ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ :

- ଦାନ୍ତ କଡ଼କଡ଼ କରିବା
- ସମାଲୋଚନାତ୍ମକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ
- ଅସ୍ଥିର ଭାବ
- ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟଭକ୍ଷଣ
- କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା
- କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱଜାରୀ କରିବା ମାନସିକତା
- ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ
- ହାତକୁ ମୁଠା ମୁଠା କରିବା
- ଖାଦ୍ୟ /ମଦ୍ୟପାନ ପରିମାଣରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ଧୂମପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା କିମ୍ବା ପୂର୍ବଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଧୂମପାନ
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା କିମ୍ବା ନିଜର କରିବାରେ ଅଧିକ ମନ ଦେବା

Digitized by srujanika@gmail.com

- ମାନସିକ ଚାପ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବିଡ଼ ବିଡ଼ ହେବା

ଆବେଗିକ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ :

- କାନ୍ଦିବା
- ବିବାହିତ ଭାବ
- ଅସ୍ଥିରତା ଭାବ
- କ୍ରୋଧ
- ବିରକ୍ତିଭାବ
- ସ୍ନାୟବିକତା
- ଉଦ୍‌ବେଗ ଭାବ
- କ୍ଷଣକୋପ
- ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅର୍ଥହୀନ ମନେହେବା
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ନଥାଇ ଦୁଃଖ କରିବା
- ଏକାକୀଭାବ
- ଅବସାଦ
- ଅବସ୍ଥା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିହୀନ ମନେକରିବା

ସଂଜ୍ଞାନାମକ ଲକ୍ଷଣ :

- ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ବ୍ୟସ୍ତତା
- ମନୋନିବେଶ କରିବାର ଦୁର୍ବଳତା
- ମନେରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା
- ଥଟ୍ଟା ମଜା ଜ୍ଞାନ ନରହିବା
- ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ଦୁର୍ବଳତା
- ସୃଜନୀ କଳାର ଅଭାବ
- ସ୍ୱଚ୍ଛଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା
- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ :

____

____

____

____

____

____

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା

୧୯୭୦ ଦଶକରେ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାଗାରର ଏକପାର୍ଶ୍ୱରେ ଡ଼ଃ ଓ୍ୱାଲଟର ବି, କେନନ ମାନସିକ ଚାପର ଜୈବରସାୟନ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଗବେଷଣା ଶେଷ କଲାବେଳେ ସେହି ପରୀକ୍ଷାଗାରର ଅନ୍ୟପାର୍ଶ୍ୱରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ହବର୍ଟ ବେନ୍‌ସନ୍ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ଗବେଷଣା କରୁଥିଲେ। ତା' ସହିତ ଶରୀରରେ ଥିବା ସ୍ୱୟଂ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ଥିଲା। ତା ପରଠାରୁ ଡ଼ଃ ବନେ୍‌ସନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅନେକ ଗବେଷକ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଏବଂ ତା'ର ପ୍ରତିବିଧାନ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି।

ପୁସ୍ତକରେ ମାନସିକ ଚାପର ଉପଚାର ବିଷୟରେ ଆମେରିକାର ସେହି ଖ୍ୟାତନାମା ଡ଼ାକ୍ତର ବେନ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ପରାମର୍ଶ ଓ ଉପଦେଶ ଆଦି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି। ସ୍ୱୀକୟ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଉପଦେଶ / କୌଶଳଗୁଡ଼ିକର ସାରାଂଶ ହେଉଛି :

- ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଉପୁଜାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଯଥା ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ଚିନ୍ତନ
- ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନର୍ଗଠନ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃଗଠନ କରି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା
- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି / ଆହାର ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହି ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ କରିବା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସମାଜରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ / ସ୍ଥାପନ, ଆରାମ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରିବା।

Relaxation response - ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା

ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ସମୟନାହିଁ ବୋଲି ଆଦୌ କହନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଠିକ୍ ସେତିକି ସମୟ ଅଛି ଯେତିକି ସମୟ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ, ଆଇଜାକ୍ ନିଉଟନ୍, ମଦର୍ ଟେରେସା, ଲିଓନାର୍ଡୋ-ଦ୍ୟା-ଭିନ୍‌ସୀ ଏବଂ ଆଲ୍‌ବର୍ଟ ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍ ଙ୍କୁ ଏପିକେ ଆବୁଲ୍ କଲାମଙ୍କୁ ମିଳିଥିଲା।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ୱକୀୟ ଯତ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ପ୍ରଭୂତ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ।

> ଡ଼ଃ ହବର୍ଟ ବେନ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ଭାଷାରେ "ଆଧୁନିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ଏକ ଶକ୍ତ ତିନିଗୋଡ଼ିଆ ଷ୍ଟୁଲ ସାଙ୍ଗରେ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ। ଏହାର ଦୁଇ ପଦ୍ଧତି ଯଥା - ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭେଷଜ କିମ୍ବା ଶଲ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦି ଷ୍ଟୁଲର ଦୁଇଟି ଗୋଡ଼। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ତା'ର ପ୍ରତିଦାନ ଅମୂଲ୍ୟ। ତଥାପି କେବଳ ସେଇ ଦୁଇଗୋଡ଼ ଥିଲେ ଷ୍ଟୁଲଟି ଦୃଢ଼ ହୋଇ ରହିପାରିବ କି? ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ସ୍ୱକୀୟ-ଯତ୍ନ ପ୍ରତିବିଧାନ ହେଉଛି ଷ୍ଟୁଲକୁ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରଦାନକାରୀ ତୃତୀୟ ଗୋଡ଼।"

ହୃଦ୍-ଧମନୀ ରୋଗ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉଦାହରଣ। ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ, ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ନିୟମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଚାପ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିକ ବି ଚାପର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ। ନକରାତ୍ମକ ଏବଂ ପଳାୟନପନ୍ଥି ଚିନ୍ତନ ଦୂରକରି ତା ସ୍ଥାନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାର ପୁନଃଗଠନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ। ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ। ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ। ସାମାଜିକ ସହଯୋଗର ବି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ରକ୍ଷାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ୱକୀୟ ଯତ୍ନ ଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ରହେ ନାହିଁ।

ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରାଇବା :

ଅତି ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ଦୁଇଟି ପଦକ୍ଷେପ। ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଦୁଇ ପଦକ୍ଷେପ ଫଳରେ ଦେହରେ ଏକ ଅପୂର୍ବ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ଏହା ମାନସିକ ଚାପର ଠିକ୍ ବିପରିତ। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ମାନସିକ ଚାପ ଥିବା ପରି ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି, ଏହି ଦୁଇ ପଦକ୍ଷେପ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଦେହ ଓ ମନରେ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ।

ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ : ସ୍ଥିର ଏକ ବିନ୍ଦୁରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ। ଏହାର ଉଦାହରଣ ହେଉଛି - 'ଓଁ' ପରି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ ପୂର୍ବକ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡନ୍ତୁ ଏବଂ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। 'ଓଁ' ନକହିଲେ ଆପଣ ଅନ୍ୟକିଛି ପ୍ରାର୍ଥନାମୂଳକ ଶବ୍ଦ ଓ 'ମଦରମେରୀ' କିମ୍ୱା 'ଇନସାଆଲ୍ଲା' କହିପାରିବେ। କିମ୍ବା ମନକୁ ମନ 'ଶାନ୍ତି' କିମ୍ବା 'ଆରାମ' ଶବ୍ଦ ପୁନଃ

> **ରୁଜଭେଲ୍ଟ** ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଠିକ୍ କାମଟି କରିବା ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ କାମ। ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଭୁଲ କାମଟିଏ କରିବା, ତେବେ ସବୁଠାରୁ ଖରାପ କାମ ହେଉଛି, କିଛି କାମ ନକରିବା।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁନଃ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିପାରିବେ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ "ମୁଁ ଏବେ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି।"

ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ : ଆପଣ କିଭଳି କରୁଛନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମନ ଇତଃସ୍ତତଃ ହେବା ଭଳି ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ, ଏକ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। କିମ୍ୱା ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟେୟ ବିନ୍ଦୁକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ।

ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଦୈନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବ୍ରେକ୍ ଲାଗେ। ଫଳରେ ଆମ ଦେହକୁ ଏକ ଗାଡ଼ି ସହିତ ତୁଳନା କଲେ ଗାଡ଼ି ଓଭର ଡ୍ରାଇଭ୍ କରିବାରୁ ବିରତ ହୁଏ। ପ୍ରତିଦିନ ୧୦-୧୨ ମିନିଟଯାଏଁ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣ ଶରୀରରେ ମାନସିକ ଚାପର ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ। ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନ୍ଥରତା ଆସେ। ଶରୀର ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ବ୍ୟବହାର କରେ। ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ପ୍ରଣାଳୀର ଶିରା ଓ ଧମନୀଗୁଡ଼ିକରେ ରକ୍ତ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଦାୟୀ ଲାକ୍‌ଟେଟ୍‌ର ସ୍ତର ରକ୍ତରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଉପାୟରେ ବି ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇ ପାରିବ। ଯଥା -

- ପ୍ରାଣାୟାମ
- ଶାରୀରିକ ସ୍ନାନ / ପରୀକ୍ଷଣ
- ପଥପ୍ରଦର୍ଶିତ କଳ୍ପନା
- ଧ୍ୟାନ
- ଯୋଗ / ତାଇ-ଚି / ଚି-ଗଙ୍ଗ୍
- ପୁନଃପୌନିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ବା ଭଜନ - ସଂକୀର୍ତ୍ତନ

ଅବଶ୍ୟ କେବଳ ଉପଲିଖିତ ପଦ୍ଧତିରେ ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ହୋଇନଥାଏ। ଏହାଛଡ଼ା ବି ଅନେକ ଉପାୟ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ। କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଯେକୌଣସି ପଦ୍ଧତି ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ବାଛିପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଆପଣ କୌଣସି ପୁନଃପୌନିକ ପ୍ରାର୍ଥନା, କିମ୍ୱା ଅନ୍ୟକିଛି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚାପ ଦାୟକ ସ୍ଥିତିରୁ ମନକୁ ଦୂରେଇ ନେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଥରେ ଆପଣ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଅବଗତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଗଲେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବା ଗୁରୁଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ। ତେବେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସୁବିଧାପାଇଁ ମାଇଣ୍ଡ-ବଡ଼ି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ (ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କରଙ୍କ ଆର୍ଟ ଅଫ୍ ଲିଭିଙ୍ଗ ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ), ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟାର ସିଡ଼ି କିମ୍ବା ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କ୍ଲାସର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି।

ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରମ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଅପେକ୍ଷା ବରଂ ଏକାଧିକ ବା ଅନେକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଭଲ। କେତେକ ପଦ୍ଧତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ କାମ କରିପାରେ। ବେଳେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଶାନୁରୂପ ଫଳପ୍ରଦ ନହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ବିକଳ୍ପ ଥିବା ଦରକାର। ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ସଂଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଖୁବ୍ ଭଲ୍ ଫଳ ପାଇଥାନ୍ତି।

ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ରୁଟିନ୍) ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ :

ଆପଣ ନିଜର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ହେଉ, କିମ୍ବା ଶରୀରକୁ ଶିଥଳୀକରଣ କରିବା ପ୍ରୟାସ କରିବା ପାଇଁ ହେଉ, ଯେକୌଣସି ନୂତନ ଓ ଆଚରଣକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପ୍ରଥମେ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଖସଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏବଂ ତହିଁରେ ନିବିଷ୍ଟ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହୁଏ।

- ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଦିନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ଲୋକ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହଜ ମନେରକନ୍ତି। କାରଣ ବେଳଗଡ଼ି ଗଲା ପରେ ଆଉ ସମୟ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। ଯାହା ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି, ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ନିୟମିତ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ସେତେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ।
- ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ୧୦-୨୦ ମିନିଟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ। ଆପଣ ଗୋଟିଏ ସିଟିଙ୍ଗରେ ଏହା କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଦିନ ଭିତରେ ୫ମିନିଟ ହିସାବରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କରିପାରନ୍ତି। ଯଦି ସମୟର ଅଭାବ ଥାଏ, ତେବେ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଆଦୌ ନକରିବା ଅପେକ୍ଷା ଦିନର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେଲେ ବି ଶିଥିଳନ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଶୁଭଙ୍କର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା :

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା ଏକ ସରଳ ଏବଂ ସହଜ ପଦ୍ଧତି। ପ୍ରାୟ ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ମାଧମରେ ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ କେତେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ଯୋଗୁଁ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ମଧ୍ୟଛଦା ପେଶୀରୁ ଗଭୀର ଭାବେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଟାଣି ଭିତରକୁ ନେବା ଏବଂ ସେହିପରି ଧୀରେ ଧୀରେ ସମସ୍ତ ବାୟୁକୁ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ବାହାରକୁ ଛାଡିବା। "ପ୍ରାଣାୟାମ" ଏହି ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା।

ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗୁରୁତ୍ୱ :

କୌଣସି ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ଦେଖି ହେବ ଯେ ତା'ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଗଭୀର। ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ପ୍ରତିଥର ତାର ପେଟ ଉଠିଥାଏ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲାବେଳେ ପେଟ ପଡ଼ିଥାଏ। ଅଥଚ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଅଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର କେବଳ ଛାତି ଉଠେ ଓ ପଡେ। ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କେବଳ ଅଧା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ହେଉଥାଏ। ଆମେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କଲାବେଳେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଉଠେ ଓ ପଡେ। ଫଳରେ ଦୁଇଟିଯାକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଂପୂର୍ଣଭାବେ ବାୟୁପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଭୟଭୀତ ହେଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଗଭୀର ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ସେହି ସମୟରେ ଯଦି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ଅସ୍ଥିର ମନ ସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ।

ବର୍ତ୍ତମାନହିଁ ଆପଣ କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ଛାତିରେ ଗୋଟିଏ ହାତ ପାପୁଲି (ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡିକ ମେଲାଇ) ରଖନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଠିକ୍ ନାହି ତଳକୁ ରଖନ୍ତୁ। ଆପଣ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କଲେ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ତଳିପେଟ ଉଠିବ ଓ ପଡ଼ିବ। ଆପଣ ଯଦି ଅଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି କରିଥାନ୍ତି) କରନ୍ତି ତେବେ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ଛାତି ଉଠିବ ଓ ପଡିବ। ଉଦରୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଭଳି ଏକ ଜନ୍ମଗତ ଦକ୍ଷତାର ପୁନଃଜାଗରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ବଳଶାଳୀ ସ୍ୱକୀୟ ଆରୋଗ୍ୟ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। (ସେଲ୍‌ଫ୍ ହିଲିଙ୍ଗ ମେକାନିଜମ୍)ର ପୁନଃବିକାଶ ହୋଇଥାଏ।

ମହାନ୍ ଏବଂ ଅଦ୍ଭୁତ ପୂର୍ବ ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରନାହିଁ। ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରି ତାକୁ ମହାନ୍‌ରେ ପରିଣତ କର।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବକ୍ଷ ଏବଂ ଉଦରକୁ ଭାଗ କରୁଥିବା ଏକ ବହଳ ମାଂସପେଶୀୟ ପରଦା (ମଧ୍ୟଛଦା ପେଶୀ) କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ମଧ୍ୟଛଦାପେଶୀ ତଳକୁ ଖସି ଆସେ। ତା'ସହିତ ଦୁଇ ଫୁସଫୁସ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବାୟୁ ସଂଚାରିତ ହୋଇଯାଏ। ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲାବେଳକୁ ମଧ୍ୟଛଦାପେଶୀ ଉପରକୁ ଉଠି ଦୁଇ ଫୁସଫୁସ୍‌କୁ ଚାପ ଦିଏ। ଫଳରେ ତହିଁରୁ ଅଙ୍ଗାରାମ୍ଳଜାନ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ। ଅଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଫଳରେ ମଧ୍ୟଛଦାପେଶୀ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରେନାହିଁ। ଫଳରେ ଦୁଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ନିମ୍ନାର୍ଦ୍ଧରେ ଥିବା ଅଧିକାଂଶ ବାୟୁକୋଷିକାକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଆସେନାହିଁ କିମ୍ବା ତାହା ରକ୍ତରେ ମିଶିପାରେ ନାହିଁ। ରକ୍ତରୁ ଯେତେ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ଲାଗେ।

ଅପରପକ୍ଷରେ ଗଭୀର ଉଦରମୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଯୋଗେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳଜାନ ନିର୍ଗମନ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଫଳରେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ସହିତ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଶିଥିଳନ କ୍ରିୟା

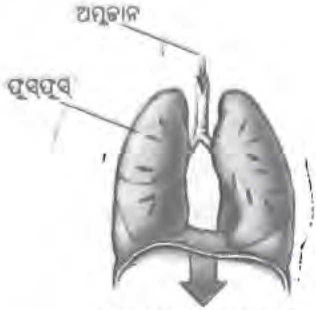
ମାତ୍ର ୫ଜଣଙ୍କ ଠାରେ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାଶୀଳ ଏମ୍ ଆର୍ ଆଇ କରାଯାଇ ଥିଲା। ସେ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁ ଅଂଚଳ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ, ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେହେଁ ଯେଉଁ ଅଂଚଳ ଅଭିନିବେଶ (ଆଟେନ୍‌ସନ୍) ଏବଂ ଉଦ୍ଦୀପନା ତଥା ସ୍ୱାୟତ୍ତ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ (ଅଟୋନମିକ୍ ନର୍ଭସ ସିଷ୍ଟମ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ସେ ସବୁଠାରେ ସ୍ନାୟୁ ସଂକେତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ, ଧ୍ୟାନ ଯୋଗୁଁ ଗଭୀର ଶିଥିଳନ ହୋଇଥାଏ। ତଥାପି ଏହାର ସ୍ନାୟବିକ କ୍ରିୟାର ପ୍ରଖରତା ଥାଏ। ମନକୁ ଇତସ୍ତତଃ ହେବାକୁ ନଦେଇ କେବଳ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିବେଶ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟେ। ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଯୋଗେ ଶରୀରରେ ଯେଉଁସବୁ ଦୈନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଉଛି, ତହିଁରୁ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧାରଣା ପରି ମନେହେଉଛି। ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

Digitized by srujanika@gmail.com

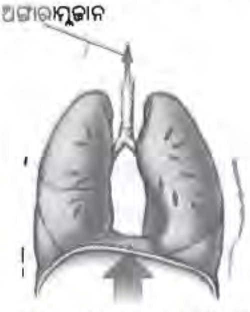
ଚିତ୍ର ୫ : ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାବେଳେ କ'ଣ ଘଟିଥାଏ ?

(କ) ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ



ମଧ୍ୟଚ୍ଛଦା ପେଶୀ ତଳଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୋଇ ଯାଏ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ଭର୍ତ୍ତିହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ ଫୁଲିଉଠେ

(ଖ) ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ



ମଧ୍ୟଚ୍ଛଦା ପେଶୀ ଉପରକୁ ଫେରିଯାଏ ଫଳରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳଜାନ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି ଉଦରୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ମଧ୍ୟଛଦା ପେଶୀ ତାକୁ ଖସେ । ଫଳରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରସାରିତ ହେବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଥିଲେ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ବାୟୁପ୍ରବେଶ କରିବା ଅନୁଭବ କରିବା ଦରକାର । ଛାତି ଓ ପେଟ ଫୁଲି ଉଠିବା ଦରକାର । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟଚ୍ଛଦାପେଶୀ ଆପଣଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ ଆଡ଼କୁ (ଉପରକୁ) ଉଠି, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଉପରେ ଚାପ ଦେଲେ ଅଂଗାରକାମ୍ଳଜାନ ବାହାରକୁ ନିର୍ଗମନ ହୋଇଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ (ବ୍ରେଥ୍ ଫୋକସ୍)

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ ହେବା ଖୁବ୍ ଏକ ସହଜ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

- କୌଣସି ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥାନରେ ବସନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଏକ ଧୀର ଅଥଚ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ମନଃଚକ୍ଷୁରେ ସେହି ବାୟୁ କିପରି ନାକ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ନିମ୍ନାଂଶ ଯାଏଁ ଯାଉଛି ତାହା ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ବି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଫୁଲୁ । ଏବେ ପାଟିବାଟେ କିମ୍ବା ନାକବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ଭାଗ୍ୟ ହେଉଛି ପରିଶ୍ରମର ଫଳ । ଯେତେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବ ଭାଗ୍ୟଫଳ ସେତିକି ଅଧିକ ମିଳିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଥରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲା ବେଳେ କିପରି ଅନୁଭବ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ସେହିପରି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସର ଅନୁଭବକୁ ବି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଅଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅନେକ ସମୟରେ ଦେହର ସଂକୋଚନ ଓ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଶିଥିଳନ କରିଥାଏ।
- ତା'ପରେ ଗଭୀର ଏବଂ ମଧ୍ୟଛଦା ପେଶୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ୧୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ନାଭିର ଠିକ୍ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଥର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ହାତ ଏକଇଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଉଠିବା ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାବେଳେ ଏକଇଞ୍ଚ ତଳକୁ ଖସିବା ସ୍ୱୟଂ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ। ଉଦର ପରି ବକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ସେହି ସମୟରେ ଉଠିବ ଏବଂ ଖସିବ।

  ଉପର ଲିଖିତ ସମସ୍ତ ପାଦ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଆପଣ ନିୟମିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ (ବ୍ରେଥ ଫୋକସ୍) କରିପାରିବେ।
- ଆରାମରେ ବସି ଦୁଇଆଖି ବନ୍ଦକରି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସାଙ୍ଗକୁ କିଛି ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଦୃଶ୍ୟର, କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ତା'ସହିତ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କଲାପରି କୌଣସି ଶବ୍ଦ (ଯଥା ଓଁ) ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ଶୀଥିଳନ ହୋଇଥାଏ।
- କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯେ, ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ତାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତାର ଧାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯେ, ଯେଉଁ ବାୟୁ ଆପଣଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବାହାରି ଯାଉଛି, ତାହା ଦେହ ଭିତରୁ ସମସ୍ତ କ୍ଳାନ୍ତି, ଶ୍ରାନ୍ତି, ଚାପ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିଦେଉଛି।
- ନୀରବରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରତିଥର କୁହନ୍ତୁ, "ନୀରବରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେଉଛି ଏବଂ ନୀରବରେ ଚାପ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଛାଡ଼ି ଦେଉଛି।"

ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ୧୦ମିନିଟ୍ କରାଯିବା ଦରକାର। ଧୀରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବା ପରେ ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ସମୟ ମିଶାଇ ପ୍ରତି ଥର ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ କରିଲେ ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀର ନିରୀକ୍ଷଣ (ବଡ଼ିସ୍କାନ) :

ଶରୀର ନିରୀକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଏକ ଶିଥିଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଏଥିରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ରୂପକଳ୍ପନା (ଭିଜୁଆଲ / ଇଜେସନ)କୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ପେଶୀୟ ଶୀଥିଳନ କରାଯାଏ। ଏହି ପଦ୍ଧତି ଆପଣଙ୍କ ଦେହ ସହିତ ସମତାଳ ରକ୍ଷାକରିବା ସହିତ ଦେହ ଓ ମନ ଭିତରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ କରାଇଥାଏ।

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ତାଙ୍କ ମାଂସପେଶୀରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚାପ ବହନ କରିଥାନ୍ତି। ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଚାପରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ। ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର କାନ୍ଧ ଓ ବେକର ମାଂସପେଶୀ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଅଥଚ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ହାତ ଏବଂ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ମାଂସପେଶୀରେ ଚାପ ରହିପାରେ। ତେବେ ଶରୀର ନିରୀକ୍ଷଣ (ବଡ଼ିସ୍କାନ)ହିଁ ଏହି ଚାପ ଥିବା ସ୍ଥାନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ତଥା ଶୀଥିଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଶରୀର ନିରୀକ୍ଷଣ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା :

ଶରୀର ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଏକ ସହଜ ପଦ୍ଧତି। ଥରକେ ଶରୀରର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅଂଶରେ ଚିନ୍ତା କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ। ଏପରି କଲାବେଳେ ମନଭିତରେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ମାଂସପେଶୀର ଚିତ୍ର ଆଙ୍କନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ବେଶ୍ ପ୍ରାଣବନ୍ତ ଏବଂ ଶିଥିଳନ ଅବସ୍ଥାରେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ଚାପ ଥିଲେ ତାହା ଯେପରି ପାଣି ଫାଟି ହଜିଯାଉଛି - ସେଭଳି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଏକ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା ରୂପେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି। (ଏହା ଡ଼ଃ ହର୍ବର୍ଟ ବେନ୍‌ସନ୍ ଏବଂ ଏଗୀକେସୀଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ 'ମାଇଣ୍ଡ ଇଓର ହାର୍ଟ' ପୁସ୍ତକ ଅନୁସରଣରେ ଲିଖିତ ହୋଇଛି।)

- ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥାନ ଚୟନ କରି ସେଠାରେ ବସନ୍ତୁ କିମ୍ୱା ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରନ୍ତୁ। ଧୀର ଏବଂ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଯେପରି ଅନ୍ତତଃ ୧ଇଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଉଠିବ ଓ ପଡ଼ିବ।
- ତା'ପରେ ଡ଼ାହାଣ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ। ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଣ୍ଠୁକୁ କଳ୍ପନା କରିବା ସହିତ ଦୁଇ ଅଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ବି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଭାବନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ, ଉଷ୍ମ ଏବଂ ଶୀଥିଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି।

ମାନସିକ ଚାପ ଯେତେବେଳେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ବୁଝିବାକୁ ହେବଯେ, ତା'ପରେ ଏହା ତଳକୁ ହିଁ ଖସିବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ତା'ପରେ ଡ଼ାହାଣ ପାଦର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ କଳ୍ପନା ଚିତ୍ରରେ ଆଣନ୍ତୁ । ପୁନର୍ବାର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମୁକ୍ତ, ଉଷ୍ମ ଏବଂ ଶୀଥିଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତନକୁ ପାଦ ଉପରକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ମନ ଭିତରେ ପାଦର ତଳିପାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପାଦର ଉପରି ଭାଗକୁ ଆସନ୍ତୁ ।
- ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି, ଗୋଡ଼ ପେଣ୍ଡା, ଆଣ୍ଠୁ, ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତୁ । ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଚଳକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଚିନ୍ତା ପରିସରକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଚଳର ସେହି ଅଣୁ ଏବଂ ଦୁଇ ଅଣୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଅବକାଶକୁ ଚିନ୍ତନ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମାଂସପେଶୀକୁ ମୁକ୍ତ ଉଷ୍ମ ଏବଂ ଶୀଥିଳିତ ଭାବେ କଳ୍ପନା ଚିତ୍ରରେ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏଥର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୀଥିଳିତ ହେବାପରେ ଚଟାଣରେ ଶ୍ଳଥ ହୋଇ ପଡ଼ିରହୁ ।
- ସେହି ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକର ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।
- ତା'ପରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହା ଟାଣ କିମ୍ବା ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବାପରି ମନେ ହେଉଛି କି ? ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଶେରୁକ (ଭର୍ଟିବ୍ରା) ଏବଂ ତା'ର ଚାରିପାଖ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଶେରୁକ ଖୁବ୍ ହାଲୁକା ଓ ପ୍ରଶସ୍ତ ପରି ମନେକରାଯାଉ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଶେରୁକ ଏବଂ ତା' ଚାରିପାଖେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀର ଶୀଥିଳନ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଉଦର ଏବଂ ବକ୍ଷ ଉପରକୁ ଧ୍ୟାନ ନିଅନ୍ତୁ । ମନଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ଆଙ୍କନ୍ତୁ । ଉଦରର ଖୁବ୍ ହାଲୁକା ଏବଂ ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା କଳ୍ପନାରେ ଆଣନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ଏବଂ ତା'ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଗୁଳି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । କଳ୍ପନାରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଆଙ୍ଗୁଠି ଆଣିବା ପରେ ଧୀରେ ଆପଣ ହାତ, ଅଗ୍ରବାହୁ ଏବଂ ବାହୁ କଥା ଭାବନ୍ତୁ । ପାପୁଲିକୁ ଶୀଥିଳନ କରନ୍ତୁ ତା'ପରେ କଟଟି, ଅଗ୍ରବାହୁ, କହୁଣୀ, ବାହୁ ଏବଂ କାନ୍ଧ-ଶୀଥିଳନ କରନ୍ତୁ ।
- ଡାହାଣ ହାତର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଗକୁ ଉଷ୍ମ, ହାଲୁକା ଏବଂ ଶୀଥିଳ ଭାବେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ବାମ ବାହୁ ପାଇଁ କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କ କାନ୍ଧ ଏବଂ ନିମ୍ନ ହନୁ କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ହାଇ ମାରନ୍ତୁ। ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ପ୍ରତେକ ଅଂଶ ଶୀଥିଳନ ହେବା କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ନିମ୍ନ ହନୁରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଖି ଏବଂ କପାଳ ଅଂଚଳ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ମଥାର ଉପର ଏବଂ ପଛ ଅଂଶ କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।
- ଏଥର ସମଗ୍ର ଶରୀର ବସିଥିବା ଚୌକି କିମ୍ବା ଶୋଇଥିବା ପଲଙ୍କ ଉପରେ ମଗ୍ନ ହୋଇ ରହୁ। କିପରି ଲାଗୁଛି ? ଶରୀର ହାଲୁକା ଏବଂ ଶୀଥିଳିତ ଲାଗୁଛି ତ ? ତା'ପରେ ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଖୁବ୍ ନୀରବରେ ଏବଂ ଶାନ୍ତିରେ ଆପଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁଥିବାର କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅବଶେଷ ଥିବା ସମସ୍ତ ଚାପ, ଶ୍ରାନ୍ତି ଓ କ୍ଳାନ୍ତିକୁ ଉତ୍ସର୍ଜନ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ।
- ଶରୀର କୌଣସି ଅଂଶ /ଅଂଗ ଏବେ ବି ଚାପଗ୍ରସ୍ତ (ଶକ୍ତ /ଟାଣ) ମନେ ହେଉଥିଲେ, ସେହି ଅଂଶ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ସେହି ଅଂଶର ଚାପ ଆଦିକୁ ଉତ୍ସର୍ଜନ କରନ୍ତୁ।
- କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିରହନ୍ତୁ / ଶୋଇ ରହନ୍ତୁ। ନିଜ ଶରୀର କେତେ ହାଲୁକା ଏବଂ ପ୍ରଶସ୍ତ ଲାଗୁଛି ତାହା ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ। ଇଚ୍ଛାକଲେ ଶେଷରେ କିଛି ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ (ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ ଏକ୍ସରସାଇଜ) କରି ପାରନ୍ତି।

ସାରଣୀ ୧ : ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ?

ନିୟମିତ ଭାବେ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଆପଣ ସ୍ୱ-ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ଶାନ୍ତ ନିଶ୍ଚଳ ପରିବେଶରେ ଆଶ୍ରୟ ନେବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି। ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚାର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯିବା ଭଳି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେତେକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳପ୍ରଦ ଦେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତା'ର ଅଭ୍ୟାସ ସମୁଚିତ ହୋଇନପାରେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଦ୍ଧତି	ଏହା କ'ଣ ?	ମୁଖ୍ୟତଃ ଉପକାରୀ	ସମୁଚିତ ହୋଇ ନପାରେ
ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା (ପ୍ରାଣାୟାମ)	ଧୀର ଓ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ମନକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଓ ଅନୁଭବରୁ ଦୂରେଇନେବା	ଖାଇବା ପିଇବା ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କିମ୍ବା ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତ୍ରଗତ ସମସ୍ୟାରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ	ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କଷ୍ଟଦାୟକ ହେଲାଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ଫୁସ୍ ଫୁସୀୟ ରୋଗ ହୃଦ୍ ଅକ୍ଷମତା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ଉଦ୍‌ବେଗ ଥିଲେ।
ବଡ଼ି ସ୍କାନ୍ (ଶରୀର ନିରୀକ୍ଷଣ)	ଶରୀରର କୌଣସି ଏକ ଅଂଶ/ଅଙ୍ଗ/କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀରେ ଏକାଗ୍ରତା ସହ ମନୋନିବେଶ କରି ତହିଁରେ ଥିବା ଚାପକୁ ଦୂର କରିବା	ମନ ଏବଂ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ	ଯଦି ନିକଟରେ କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ଦେହର ଆକାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ
ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ କଳ୍ପନା	ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଦୃଶ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା ପୂର୍ବକ ଶାଥିଳ୍ୟ ସହିତ ମନୋନିବେଶ କରିବା	ଆପଣଙ୍କ ନିଜ ବିଷୟରେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଂଚିବା ପାଇଁ	କଳ୍ପନାକୁ ବ୍ୟାହତ କଲାପରି ଅନାହୂତ ଚିନ୍ତା ଥିଲେ
ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଧ୍ୟାନ (ମାଇଣ୍ଡଫୁଲ ମେଡିଟେସନ୍)	ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଧ୍ୟାନ ସହିତ ସେ ସମୟରେ ଆସୁଥିବା ଚିନ୍ତନ ଓ ସଂବେଦନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାନ୍ତ କରିବା	ଯଦି ବିଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତାର ଦୌଡ଼ ଯୋଗୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଧ୍ୟାନ ସମ୍ଭବ ହେଉନଥାଏ	ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ସମୟ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଅସମ୍ଭବ ମନେହୁଏ
ଯୋଗ/ତାଇ-ଚି ଏବଂ ଚି-ଗଙ୍ଗ୍	ଭାରତୀୟ ତଥା ଚୀନା ପଦ୍ଧତି ଏହି ବା ପଦ୍ଧତିରେ ତାଳବଦ୍ଧ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ମୂଳକ ସ୍ଥିତି (ପୋଶ୍ଚର) କରାଯାଇଥାଏ	ମନ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ ଅସମ୍ଭବ ମନେହେଉଥିଲେ, ଦେହର ନବନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକରିବା ଇଚ୍ଛାଥିଲେ	ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଆପଣ ସକ୍ରିୟ ନଥିଲେ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଦେହରେ କଷ୍ଟଦାୟକ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।
ପୁନଃ ପୌନିକ ପ୍ରାର୍ଥନା କିମ୍ବା ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ	ଛୋଟ କୌଣସି ପ୍ରାର୍ଥନା ବାରମ୍ବାର ଗାନ କରିବା ପୂର୍ବକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ।	ଯଦି ଧର୍ମ କିଂବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ।	ଆପଣ ଯଦି ଧାର୍ମିକ ଭାବନାର ହୋଇନଥାନ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ପରିକଳ୍ପନା :

ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ଏକ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାର୍ଗ ହେଉଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ପରିକଳ୍ପନା ଏବଂ ରୂପକଳ୍ପନା ମାଧ୍ୟମରେ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଦୃଶ୍ୟ ଆଦିର ଅବତାରଣା କରାଇବା। ଆପଣ ଯେଉଁସବୁ ଦୃଶ୍ୟ ବା ଚିତ୍ରର କଳ୍ପନା କରନ୍ତି ତାହା କୌଣସି ଘଟଣା କିମ୍ୱା ସ୍ଥାନ କିମ୍ୱା ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇପାରେ। ସେହି ଦୃଶ୍ୟପଟ ଆପଣଙ୍କ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଶାନ୍ତତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଘଟଣାରାଜିର ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନତା ଭଂଗ କରିଦିଏ। ଅନେକ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ଏଭଳି ପରିକଳ୍ପନା କ୍ୟାନ୍‌ସର ତଥା ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି କହୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଏହାକୁ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏଯାଏଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧ୍ୟୟନ ହୋଇପାରିନାହିଁ। ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟଥା ଲାଘବ ହେଉଥିବା ଏବଂ ଅନେକ ଔଷଧ (ବିଶେଷକରି କ୍ୟାନସର କେମୋଥେରାପିରେ ବ୍ୟବହୃତ)ର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାନ୍ତ, ମନୋରମ ତଥା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଦୃଶ୍ୟର ସିଡ଼ି ଓ ଭିଡ଼ିଓର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରେ। ତେବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସାର୍ଥକ ହେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମୁଦ୍ର କୂଳର ହାୱା ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସେ ଦୃଶ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇନପାରେ। ସେହିପରି ଫୁଲରେଣୁ ଆଲର୍ଜୀ ଥିବା ବ୍ରକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦିଗନ୍ତ ବିସ୍ତାରୀ ସୋରିଷ ଫୁଲର କ୍ଷେତ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ପରିକଳ୍ପନା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା :

ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ପରିକଳ୍ପନା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ କୋଳାହଳ ଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଚୟନ କରନ୍ତୁ।

- ଶରୀରକୁ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ। କିଛି ମିନିଟ୍ ଯାଏ ନିୟମିତ ଭାବେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେଇ ମନକୁ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ।
- ପୂର୍ବରୁ ରେକର୍ଡ଼ କରାଯାଇଥିବା ଦୃଶ୍ୟ ନଥିଲେ ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ଚିଲିକା କିମ୍ୱା ତାଲହ୍ରଦ ପରି କୌଣସି ହ୍ରଦର ନୀଳ ଜଳରାଶି କିମ୍ୱା ସମୁଦ୍ର କୂଳର ବାଲୁକା ଶଯ୍ୟା କିମ୍ୱା କୌଣସି ସୁନ୍ଦର ବଗିଚାର ଫୁଲ ଶେଜ କିମ୍ୱା ମା' କିମ୍ୱା ଜେଜେମା'ଙ୍କ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୋଳରେ ମନେ ମନେ ନିଜକୁ ଆବିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସଜାଗ ରଖନ୍ତୁ । ସେ ମାଟିର ବାସ୍ନା ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ସେ ଝରଣା ବା ଜଳପ୍ରବାହର ଶବ୍ଦ ଶୁଣନ୍ତୁ । ରଂଗର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ । ସେ ଥିରି ଥିରି ପବନର ଯାଦୁଭରା ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁସବୁ ଚିନ୍ତା ମନ ଭିତରକୁ ଆସୁଛି ତାହା ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ତା' ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟାନର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅନ୍ତତଃ ୧୦-୨୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ବ୍ଲୁଡଟସ୍ :

ମାନସିକ ଚାପକୁ ସୀମିତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦୃଶ୍ୟ ସ୍ମାରକୀ (ଭିଜୁଆଲ୍ ରିମାଇଣ୍ଡର) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । କେତେକ ନୀଳ ରଂଗର ଡ଼ଟ୍ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ଅଫିସ ସପ୍ଲାଇ ଷ୍ଟୋର କିମ୍ବା ଷ୍ଟେସନାରୀ ଦୋକାନରେ ମିଳିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ କେଉଁଠି ଲଗାଇବେ ? ଯେଉଁସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ବଢୁଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ସେଠାରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଚିପ୍‌କେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଟ୍ରାଫିକ୍ ଜାମ୍ ବେଳେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିଲେ କାରର ଡ୍ୟାସବୋର୍ଡ଼ର ନିଜର ଅଫିସ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଉପରେ କିମ୍ବା ଘରେ ମିଠା ରହୁଥିବା ରେଫ୍ରିଜରେଟର ଉପରେ ଏହା ମରାଯାଇପାରେ ।

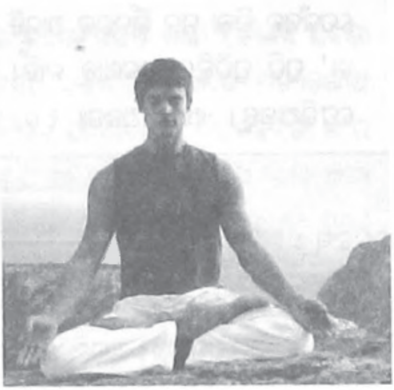
ଏହି ନୀଳ ଡ଼ଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ସମୟରେ ହଠାତ୍ ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କିମ୍ବା ଚାପଦାୟକ ସ୍ଥିତିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ସ୍ମରଣ କରାଇ ଦିଏ । ତା' ସହିତ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସମୟ ନେବାପାଇଁ ଏହା ସ୍ମରଣ କରାଇଦିଏ । କୌଣସି ବଂଧୁଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ କରିବା, ଅଳ୍ପ ସମୟର ଶୀଥିଳନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା କିମ୍ବା ଅତି କମ୍‌ରେ ପରିସ୍ଥିତି ସୁଧୁରିଯିବା ଯାଏ କେତେକ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଆହ୍ୱାନ କରେ ।

ଧ୍ୟାନ :

ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ବହୁକାର୍ଯ୍ୟିକ ହେବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ବାଧ୍ୟ ହୋଇପଡୁଛି । ଗୋଟେ ପଟେ ଲୁଗାରେ ଇସ୍ତ୍ରୀ କଲାବେଳକୁ ଆଉ ପାଖେ ଚୁଲି ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ସହିତ ଆଉ ଏକ ପାଖେ ଟିଭି ଦେଖା ବି କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ଗାଡ଼ି ଚଲାଇ ଅଫିସ ଯିବା ରାସ୍ତାରେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରାହେଉଛି । ସକାଳର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ସହିତ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼ା ସାଙ୍ଗକୁ ଶ୍ରୀମତୀ / ଶ୍ରୀମାନଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣ ଶୁଣିବାକୁ ପଡୁଛି। କିନ୍ତୁ ତରବର ହୋଇ ସବୁକାମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଭିତରେ ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ମୁହୂର୍ତ୍ତଠାରୁ ସଂପର୍କ ହରେଇ ବସୁ। ଦଉଡ଼ି ଦଉଡ଼ି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରିବା ଭିତରେ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଆମେ କ'ଣ କରୁଛୁ ଏବଂ ତହିଁରୁ କିପରି ଅନୁଭବ ପାଉଛୁ ସେଥିପ୍ରତି ଖିଆଲ ରହେ ନାହିଁ।



କିନ୍ତୁ ଏହାର ବିପରୀତରେ ବୌଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ମନଯୋଗୀତା (ମାଇଣ୍ଡଫୁଲ୍‌ନେସ୍) ଆମକୁ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ କିପରି ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ। ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମିଶା ଗୋଳିଆ ନକରି ଥରକେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ତହିଁରେ ମନକୁ ବିନା ବିଚାରରେ କେନ୍ଦ୍ରୀତ କରିବା ହେଉଛି ମନଯୋଗୀତା ଅଭ୍ୟାସର ମୂଳମନ୍ତ୍ର। ଅନେକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତରେ ଅନେକ ରୋଗରେ ଏହା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସାଧନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ମନଯୋଗୀତା ଶିକ୍ଷା କରାଯାଏ। ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଛୋଟ ଉପବାକ୍ୟ କିମ୍ବା ଚିତ୍ର ଉପରେ ମନଯୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା କରାଯାଇଥାଏ। ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ମନଯୋଗୀତାମୂଳକ ଧ୍ୟାନର ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଉପକାର ଆବିଷ୍କାର କରିପାରିଛନ୍ତି। ଏହା ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ସହିତ, ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଉପଚାର ତଥା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ବହୁକାଳିକ ବ୍ୟଥା, ନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଏବଂ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ସେମାନେ କହନ୍ତି।

ବିଶେଷ କରି ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋଭାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମନଯୋଗୀତା ଧ୍ୟାନର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସାଦ ହୋଇଥାଏ ମନଯୋଗୀତା ଧ୍ୟାନର

Vertebra - କଶେରୁକ

ଚିନ୍ତା କଲାବିଳେ କୌଣସି ଘଟଣା କଷ୍ଟଦାୟକ ହୁଏନାହିଁ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ତୁମେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ ନକରିଲେ କୌଣସି ବିଷୟରୁ ସୁଖ ମିଳେନାହିଁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ରୋଗର ପୁନରାଗମ (ରିଲାପ୍ସ) ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ। ପ୍ରମାଣ ମିଳେ ଯେ, ଧ୍ୟାନର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ତଥା ଦୁଇମାସ ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ ତାଲିମ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସାରିବାର ୪ମାସ ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥିବା ବୈଦ୍ୟୁତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ମପାଗଲା। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁ ଅଂଚଳ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଏବଂ ପରମାନନ୍ଦ ତଥା ପ୍ରଶାନ୍ତ ଆବେଗ ସହିତ ସଂପର୍କିତ ସେଠାରେ ଅବିରତ ଭାବେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟତା ଦେଖାଯାଉଛି।

ମନଯୋଗୀତା ଯୋଗୁ ଆହୁରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକାର ବି ମିଳିଥାଏ। ଦୈନନ୍ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁବିଧାରେ ସମାପନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମନଯୋଗୀତା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଅକାରଣରେ ଚିନ୍ତିତ ହେବା କିମ୍ବା ଅତୀତ ପାଇଁ ମନଃସ୍ତାପ କରିବା ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ।

ମନଯୋଗୀତା ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ:

- ଭୂମି ଉପରେ ଚକା ପକାଇ ବସନ୍ତୁ। କିମ୍ବା ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖି କୌଣସି ଚୌକୀ ଉପରେ ବସିପାରନ୍ତି। ଧୀର ତଥା ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀତ କରନ୍ତୁ। ଯଥା - ନାକ ଭିତରେ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିଃଶ୍ୱାସରେ ବାୟୁର ବହିର୍ଗମନ ଯାଏଁ ହେଉଥିବା ସଂବେଦନ (ସେନ୍ ସେସନ୍) କିମ୍ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ଉଦରୀୟ ଉତ୍ଥାନ ପତନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ।
- ଏହି ଉପାୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଏକାଗ୍ରତାର ପରିସରକୁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରିଦେବା ପରେ ଧୀରେ ଚିନ୍ତନକୁ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ। ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ, ସଂବେଦ ଏବଂ ପରିକଳ୍ପନା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ବିନା ବିଚାରରେ ଆଲିଙ୍ଗନ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ତଥାପି ମନ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଥାଏ, ପୁନର୍ବାର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନନିବେଶ କରନ୍ତୁ।
- ପୁନର୍ବାର ଚେତନାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ (ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ୬ଦିନ) ୪୫ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ। ତେବେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସମୟ ଅଭାବ ଥିଲେ ୨୦ମିନିଟ ଯାଏଁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରାୟତଃ ଅନୌପଚାରିକ ଉପାୟ ବି ରହିଛି। ଆପଣ ଏହାଦ୍ୱାରା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବର୍ତ୍ତମାନର ଜୀବନ ସହିତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଭାଗୀଦାର ହୋଇପାରିବେ। ମନଯୋଗୀତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବା କାମ ବାଛିପାରିବେ। ଖାଇବା, ଗାଧୋଇବା, ଚାଲିବା ଏପରିକି ବଂଧୁ / ବାନ୍ଧବୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଥିବା ସମୟରେ ବି ନିମ୍ନଲିଖିତ ୩ଟି ବିନ୍ଦୁ ଆଚରଣ କରି ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ।

- ପ୍ରଥମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ମନୋନିବେଶରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାମୟିକ ଭାବେ ପ୍ରତିଟି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ।
- ହାତରେ ଯେଉଁ କାମ ଅଛି ଆନନ୍ଦର ସହିତ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବେ ତହିଁରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସୁଚିନ୍ତିତ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ।
- ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ନିୟୋଜିତ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂବେଦନକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଗୋଟିଏ କମଳାରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖାଇବାକୁ ଉଦାହରଣ ଭାବେ ନିଆଯାଉ। କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଯିବା ଆସିବାର ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖନ୍ତୁ। କମଳା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ। ହାତରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଫଳଟିକୁ ଆଦରରେ ଏପଟ ସେପଟ କରନ୍ତୁ। ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ କମଳା ଚୋପାର ବିରଚନ (ଟେକ୍ସଚର) ଏହାର ସ୍ପନ୍ଦନଶୀଳ ରଂଗ ଏବଂ ହାଲ୍‌କା ବାସ୍ନାର ଅବଶୋଷଣ କରନ୍ତୁ। ଏହାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ନିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ। ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବାବେଳେ ତହିଁରୁ ନିର୍ଗତ ରସର ସାମାନ୍ୟତମ ସିଂଚନ (ସ୍ପ୍ରେ)କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ କମଳାଟି କିପରି ବାସ୍ନା ହେଉଛି ? ହାତକୁ କିପରି ଲାଗୁଛି ? ପାଟିରୁ ଲାଳ ବାହାରୁଛି କି ? ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ କୋଳା ପାଟିରେ ପକାଇ ତା'ର ପତଳା ଆବରଣ ଫାଟି ଫାଟି ରସମୟ ହେଲାବେଳେ କିପରି ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ? ତା'ର ସ୍ୱାଦକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଏବେ ଗୋଟାଏ ପରେ ଗୋଟିଏ କୋଳା ଖାଇବା ପାଇଁ ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଧୀରେ ଚାଲନ୍ତୁ। ତତ୍‌କାଳିକ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ କମଳାଟିକୁ ନିଃଶେଷ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିପାଇଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଇଚ୍ଛାକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ କମଳାକୋଳା ଗୁଡ଼ିକୁ ଢୋକିଲାବେଳେ କିପରି ଅନୁଭୂତି

ଯଦି ଶିଖିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିକ୍ଷା କରିନେବେ, ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ହିଁ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇଦେବ। ଆପଣଙ୍କୁ ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆସୁଛି, ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଏହି ଅନୁଭୂତିର ମୂଳରୁ ଶେଷ ଯାଏଁ ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ। କେତେ ଖାଉଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତୁ। ଖାଇବା ପୂର୍ବର, ଖାଇବା ସମୟରେ ଏବଂ ଖାଇବା ପରେ କିପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନଃସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି ?

ମାନସିକ ଚାପ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆପଣ ନିଜର ସଶକ୍ତିକରଣ କରନ୍ତୁ :

ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତାର ଏକ ଉପକରଣ ବାକ୍ସ -

ଧରନ୍ତୁ - ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଠିକ୍ ସମାନ ସମସ୍ୟା ରହିଛି। ଉଭୟ ଜାଣିବାକୁ ପାଆନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କ ଫ୍ଲାଇଟ୍ ବିଳମ୍ବରେ ଆସୁଛି। ହଠାତ୍ ସେମାନେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାନ୍ତି ? ଉଭୟଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଆକାଶ ପାତାଳ ପ୍ରଭେଦ ରହିଥାଏ । ତହିଁରୁ ଜଣେ ଚିତ୍କାର କରେ। ବିମାନ ଚାଳନା ସଂସ୍ଥାପ୍ରତି କଟୁ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରେ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ବାଡ଼େଇ ହେଉଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଏହା ଶୁଣିବା ପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ନିଶ୍ଚଳ ଚିତ୍ତରେ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ପରିବହନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛିକି ନାହିଁ ତା'ର ଖବର ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି। ଯଦିଓ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାରି ବିମାନକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଡ଼ାଇ ପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ, ତେବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରଖି ତହିଁରେ ଠିକ୍‌ଭାବେ ବଞ୍ଚିପାରିବାର କ୍ଷମତା ତ ରହିଛି।

ସରଳଭାବେ ଦେଖିଲେ ଆପଣ ଜୀବନରେ ଯେତେ ପରିମାଣର ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି (ଯାହା ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରାୟତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥାଏ) ଏବଂ ତାହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରି ଚଳିବାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ। କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ଉପକରଣ ବାକ୍ସ ଉପରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଥାଏ। ତା' ଭିତରକୁ ଆପଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ ଉପକରଣ ଏବଂ ପଦ୍ଧତି ମିଶାଇ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ନିଜର ସଶକ୍ତିକରଣ କରିପାରନ୍ତି।

ସୁଖର କଥା ଯେ, ନିଜ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ଉପରକଣଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଧାରଯୁକ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଚାପଯୁକ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଅସୀମ ଶକ୍ତି ରହିଛି। ମାନସିକ ଚାପକୁ ଆପଣ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଉଥିଲେ ତହିଁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଉପକରଣ ରହିଛି। ତନ୍ମଧ୍ୟରେ, ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକାଶ କରିବା ପଦ୍ଧତି ଶିକ୍ଷା କରିବା, ମାନସିକ ଚାପ ଜାତକାରୀ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କିମ୍ବା ପଳାୟନ ପନ୍ଥୀ ମନୋଭାବ ବର୍ଜନ କରିବା, ସ୍ଥିର ରହି ଫଳପ୍ରଦଭାବେ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉପାୟ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଉପକରଣର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଚାପଯୁକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିର ସମୁଚିତ ମୁକାବିଲା କରିପାରିବେ। ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିପଦ ସଂକେତଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥିର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭାବେ ସାମନା କରିବା ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବା ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ସମ୍ଭବ। ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଆବେଗାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବି ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆପଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବେ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହେବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କରେ ବି ଆପଣଙ୍କର ଉନ୍ନତି ହୋଇଛି।

ଯୋଗ, ତାଇ-ଚୀ ଏବଂ ଚୀ-ଗଙ୍ଗ୍ :

ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଯୋଗ ଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟାୟାମ ଶୈଳୀର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟପ୍ରକାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଥିବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମାଣିତ ହେବା ଫଳରେ ଗତବର୍ଷଠାରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଏବେ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶିକ୍ଷାଦାନ ସାଙ୍ଗକୁ ବହୁଳ ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଛି। କହିବା ବାହୁଲ୍ୟଯେ, ଯୋଗଶିକ୍ଷା ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଚୀନ ଓ ଜାପାନ ପରି କେତେକ ଦେଶରେ ଅନୁରୂପ କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶିଥିଳନ ପଦ୍ଧତି ତାଇ-ଚୀ ଏବଂ ଚୀଗଙ୍ଗ ନାମରେ ପ୍ରଚଳିତ।

ଯୋଗ :

ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ ଆଧାରିତ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେବା ଏବଂ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ମାର୍ଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ମୌଳିକ ବିଷୟ ସାଧାରଣ ଥାଏ। ପ୍ରାଣାୟାମ (ତାଳ ସମ୍ପନ୍ନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା), ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଆସନ। ତାଇଚୀ ଏବଂ କ୍ଵୀ-ଗଙ୍ଗ ପରି ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ନମ୍ୟତା (ଫ୍ଲେକ୍ସିବିଲିଟି) ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ, ମାଂସପେଶୀର ଚାପ ଦୂରକରେ ଏବଂ ପ୍ରଶାନ୍ତି (ଟ୍ରାଙ୍କୁଲିଟି) ବୃଦ୍ଧି କରେ।

ଓହିଓ ଷ୍ଟେଟ୍ ୟୁନିଭରସିଟି ସ୍ଥିତ ବିହେଭିଅରାଲ ମେଡ଼ିସିନ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରେ ନିୟମିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଉପକାର ସଂପର୍କରେ ଖୁବ୍ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି। ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅନଭିଜ୍ଞ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞ ଉଭୟଙ୍କ ମନୋଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ବର୍ଷେ / ଦୁଇବର୍ଷ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର ଯାତନାରୁ ନିଶ୍ଚିତ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ପ୍ରଭାବକୁ ଗବେଷକମାନେ ଆକଳନ କରିଛନ୍ତି। ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ଟ୍ରେଡ୍‌ମିଲ୍ ଉପରେ ଧୀର ଗତିରେ ଚାଲିବା ଏବଂ ଭିଡ଼ିଓ କିମ୍ବା ଟି.ଭି. ଦେଖିବା ଏହି ୩ଟି ଭିନ୍ନପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ କେତେକ ଶାରୀରିକ ଅନୁକ୍ରିୟାର ଆକଳନ କରାଗଲା। ଏହିସବୁ ଅନୁକ୍ରିୟାମାନଙ୍କର ପୁନର୍ବାର କୌଣସି ମାନସିକ ଚାପ ଉଦ୍ରେକକାରୀ ଘଟଣା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ମାପ ନିଆଗଲା। ଦେଖାଗଲାଯେ ଇଣ୍ଟରଲ୍ୟୁକିନ୍ -୬ ନାମକ ଏକ ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ (ଯାହା ଟାଇପ୍ - ୨ ଡ଼ାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ହୃଦ୍-ଧମନୀ ରୋଗ ମାନଙ୍କରେ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ବୋଲି ସଂଦେହ କରାଯାଏ)ର ସ୍ତର ଯୋଗ କରିନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଯୋଗ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଶତକଡ଼ା ୪୧ ଭାଗ ଅଧିକ ରହୁଥିବାର ଦେଖାଗଲା। ମାନସିକ ଚାପ ଉଦ୍ରେକକାରୀ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯୋଗ ଅନଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଓ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାର ଜଣାପଡିଲା।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଅତିରିକ୍ତ କେତେକ ଉପକାର ମିଳୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା। ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଶ୍ୱାସରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଏବଂ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

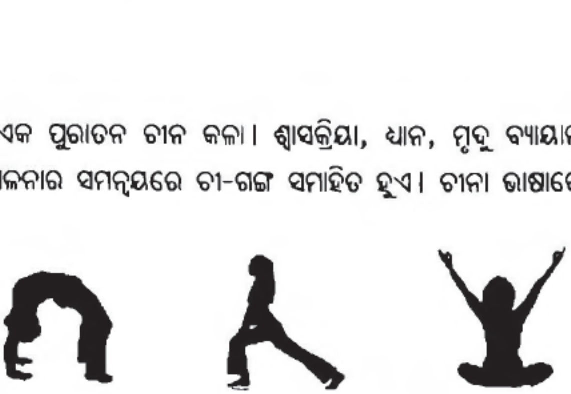
ପରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଔଷଧ ନେବାକୁ ପଡିଛି। ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଓଜନାଧିକ୍ୟତା ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଲାଭଦାୟକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଛି।

ତାଇ-ଚୀ :

ଚୀନ୍‌ରେ ଏହା ପ୍ରଥମେ ଏକ ମାର୍ସାଲ ଆର୍ଟ ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟାୟାମରୁ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏହା ସହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିରେ ନିମ୍ନ ଆତିଶୟ (ଇଣ୍ଟେନ୍‌ସିଟି)ର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ। ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଲାଭଦାୟକ ହେବାର ସଂକେତ ମିଳିଥାଏ। କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ଅସ୍ଥି-ସନ୍ଧି-ପ୍ରଦାହ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାଇ-ଚୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠିର ଫୁଲା କମିଯାଏ ଏବଂ ସନ୍ଧିର ଚଳନ ଶୀଳତାର ବିସ୍ତାର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ରିଉମାଟଏଡ୍ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (ବୟସ ୩୩-୭୦) ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ହିସାବରେ ୧୨ ସପ୍ତାହ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କର ଗଣ୍ଠିର ବ୍ୟଥା ଲାଘବ, ଗଣ୍ଠିର ଚଳନରେ ଅଧିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ଆଦିରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

ଚୀ-ଗଙ୍ଗ :

ଚୀ-ଗଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଏକ ପୁରାତନ ଚୀନ କଳା। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଧ୍ୟାନ, ମୃଦୁ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବହମାନ ଅଙ୍ଗଚାଳନାର ସମନ୍ୱୟରେ ଚୀ-ଗଙ୍ଗ ସମାହିତ ହୁଏ। ଚୀନା ଭାଷାରେ ଚୀ ଅର୍ଥ ପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଏହି ଶକ୍ତି ଦେହର



ଯାହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିହେବନାହିଁ, ତା'କୁ ନେଇ ମାନସିକ ଚାପରେ ରହିବାର ମାନେ କିଛି ନାହିଁ। ବଙ୍ଗ ଆଗେଇ ଚାଲ, ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଅ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ରୋତରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ। ଚୀ-ଗଙ୍ଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ଜୀବନସ୍ରୋତ କେଉଁଠାରେ ବାଧା ପାଉଥିଲେ ସେ ବାଧାକୁ ହଟାଇ ଦେଇ ସ୍ରୋତର ପୁନଃପ୍ରବାହ କରାଇବା। ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ସହିତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ତାନକୁ ନିୟମିତ କରିବା ଏବଂ ଶରୀରର ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ପୁନଃପୌନିକ ପ୍ରାର୍ଥନା :

ପାରମ୍ପରିକତା ଓ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଖୁବ୍ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ବ୍ୟାପ୍ତ। ଏହି ଆସ୍ଥା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ନିରାପତ୍ତା ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହେଉଥିଲେ, ପୁନଃପୌନିକ ଭଜନ/ଜଣାଣ ଆଦିର ଗାୟନ ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରମ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଏକ ମହାର୍ଘ ଉପାୟ ହୋଇପାରେ। ପ୍ରାର୍ଥନା ଯଦି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ତାର ପୁନଃପୌନିକ ଉଚ୍ଚାରଣ ଯୋଗୁଁ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରମର ପ୍ରକାଶନ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବି ସାମଗ୍ରିକ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ।

ପୁନଃପୌନିକ ପ୍ରାର୍ଥନାରୁ ଉପକାର ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟସ୍ଥ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଈଶ୍ୱର ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଆପଣାଛାଏଁ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସହଜାତ ଗୁଣରେ ଭୂଷିତ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ହେବ। ଦେହ-ମନ ଉପାୟ ଆରୋଗ୍ୟ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଆଧାର କରିବା ବିଶେଷ କରି ପୁନଃପୌନିକ ଭଜନ / ଜଣାଣ ଗାୟନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନର ଶିଥିଳନ ହୋଇଥାଏ।

ଏହିସବୁ ବିନ୍ଦୁକୁ ମନରେ ରଖି ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରାର୍ଥନା / ଜଣାଣ ଚୟନ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁସାରେ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଶୀଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମୟରେ ଉକ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥନା ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ନିବଦ୍ଧ ହେବା ଦରକାର। ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ଉପବାକ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଥାଏ।

- ଓମ୍, ଓଁ ନମଃ ଶିବାୟ।
- ଇନ୍‌ସାଲା
- ଦ ଲର୍ଡ଼ ଇଜ୍ ମାଇଁ ସେଫାର୍ଡ଼
- ହେଲ୍ ମେରୀ, ଫୁଲ୍ ଅଫ୍ ଗ୍ରେସ ଇତ୍ୟାଦି...

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନଶୈଳୀ :

ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଧାର୍ମିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦରେ କାଳାତିପାତ କରିବା ସହିତ ଦୀର୍ଘ ନିରାମୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି। ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ ଦି ଆମେରିକାନ୍ ଜେରିଆଟ୍ରିକ୍ ସୋସାଇଟିରେ ପ୍ରକାଶିତ ପୁନଃ ନିରୀକ୍ଷଣ ହୋଇଥିବା ଲେଖାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ଏକ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ଅଧ୍ୟୟନରେ ମୋଟ ୧୪ଟି ଦେଶର ଏକ ଲକ୍ଷ ସତୁରୀ ହଜାର ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କୁ ନିଆଯାଇଥିଲା। ସେ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ନିୟମିତଭାବେ ଧାର୍ମିକ ସମିତିରେ ଯୋଗଦେବା ତଥା ଧର୍ମ କର୍ମ ତଥା ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଆଦିରେ ଭାଗ ନେବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ପ୍ରାୟ ୨୮୦୦ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଆଗଲା। ସେମାନଙ୍କୁ ୧୨ ବର୍ଷକାଳ ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରହୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥିଲା। ଏ ବାବଦୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଧାର୍ମିକ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ନକରାତ୍ମକଭାବ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହିତ ରକ୍ତଚାପ ବି ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।

ତେବେ ପ୍ରାର୍ଥନାର ଶକ୍ତିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ। ତେଣୁ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଧାର୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକର ହୃଦ୍-ବାହିନୀୟ ରୋଗ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଅଛି ବୋଲି ଘୋଷଣା କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗବେଷକ ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ମତଦିଅନ୍ତି।

ତଥାପି ପ୍ରାର୍ଥନାରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଏବଂ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଧାର୍ମିକ ସଂପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟ ଏକ ବିଶାଳ ସାମାଜିକ ଜାଲରେ ଅଂଶଭାବେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆବେଗିକ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିପାରିବେ। ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଦୃଢ଼ୀକରଣ ପୂର୍ବକ ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଶାରୀରିକ ଅନୁକ୍ରିୟା ଉଦ୍ଦୀପିତ ହୋଇପାରିବ। ଯେପରି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କେତେକ ଜଟିଳ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗରେ ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ, ଠିକ୍ ତା'ର ବିପରୀତ ମାର୍ଗରେ ଧାର୍ମିକ ଚିନ୍ତନ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ତା'ଛଡ଼ା ଅନେକ ଧର୍ମରେ କେତେକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଯଥା ; ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ।

ଆପଣଙ୍କ କ୍ରୋଧକୁ ପ୍ରକାଶ ନକରି ବରଂ ତା'ର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରନ୍ତୁ। ତା'ହେଲେ, ଯୁକ୍ତିତର୍କ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମାଧାନର ଦ୍ୱାର ତୁରନ୍ତ ଖୋଲିଯିବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା
(ଉପରକରଣ ବାକ୍ସ)

ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାଧମ ହେଲେହେଁ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟ (ଉପକରଣ) ସହିତ ମିଳିତଭାବେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲେ, ଏହା ସର୍ବାଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ସାମାଜିକତା ରକ୍ଷାକରିବା ଏବଂ ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନଃଗଠନ ଆଦି ଅତିରିକ୍ତ ଉପକରଣ ଭାବେ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ। ଏସବୁ ଉପକରଣ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟାଟେରୀ ବାରମ୍ବାର ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଡ଼ିସଚାର୍ଜ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବରଂ ପ୍ରତିଦିନ ଏହା ଚାର୍ଜ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ ଆକାରର ଦିଆଯିବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବପ୍ରକାଶରେ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଜୀବନକୁ ରସାଣିତ କରିବା ମାର୍ଗ ସକାରାତ୍ମକ ମନଃସ୍ତତ୍ୱରୁ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ। ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ଶୁଭଙ୍କରୀ ହେବ।

ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନଃଗଠନ :

ଆପଣ ଗତଥର ଅଫିସ ପାଇଁ ବିଳମ୍ବ ହେଲାବେଳେ (ଗାଡ଼ି ଲେଟ୍ ଥିବା ଯୋଗୁ) ମନରେ କ'ଣ ସବୁ ଚିନ୍ତା ଆସିଥିଲା - ମନେପକାନ୍ତୁ। ହଠାତ୍ ଏଇ ଚିନ୍ତା ରୂପାନ୍ତରିତ ହେଲା - "ଆଜି ଅଫିସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଲାବେଳକୁ ଡ଼େରି ହେଇଯିବ। ଅଫିସ ମିଟିଂରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଯୋଗ ଦେବା ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ। ହୁଏତ ଚାକିରୀ ଖଣ୍ଡକ ଚାଲିଯାଇପାରେ।"

ଆଉ କେତେବେଳେ ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ଖୁସୀ ଖବର ବି ଦୁଃଖଦାୟକ ଖବରରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ। ଯଦି ବାୟୋପ୍‌ସୀ ରିପୋର୍ଟରେ କ୍ୟାନସର୍ ନାହିଁ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ

Digitized by srujanika@gmail.com

- ତାହା ଖୁସୀର କଥା । କିନ୍ତୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଆସେ । ଆଚ୍ଛା ସେ ଲାବରେଟରୀ ଠିକ୍ ରିପୋର୍ଟ ଦେଇଛି ତ ? ହୁଏତ ମୋର କ୍ୟାନସର ଥିଲେ ବି ସେ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ଏହା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଯଦି କ୍ୟାନସର ଚିହ୍ନଟ ହୋଇନପାରେ ତେବେ ପରିଣତି ଅତି ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ହୁଏତ ଏହିଭଳି ଜଣାପଡିଲା ବେଳକୁ ଖୁବ୍ ଡ଼େରି ହୋଇଯିବ ।"

ଏଇଭଳି ଘଟଣା ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନର ଉଦାହରଣ । ଏପ୍ରକାର ଚିନ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଅହରହ ତାହା କୌଣସି ହିଂସ୍ରଜନ୍ତୁ ଯେପରି ମୁଖ ବ୍ୟାଦନ ପୂର୍ବକ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଲମ୍ଫ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟତ ସେହିଭଳି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥାଏ । ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟରେ "ମୁଁ ଖୁବ୍ ଅସୁନ୍ଦର ଦିଶୁଛି" "ଏସବୁ ମୁଁ କରିପାରିବି ନାହିଁ" "ମୁଁ ଖୁବ୍ ବୋକା" "ମୁଁ ଅପଦାର୍ଥ" "ମୁଁ ହାରିବାଟା ନିଶ୍ଚିତ" ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଉକ୍ତି ସମୂହ ଆପଣଙ୍କ ନିଜ ସ୍ୱର ହୋଇପାରେ କିମ୍ୱା ଆପଣଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ କଟୁସମାଲୋଚନା କରୁଥିବା ବାପା-ମା'ଙ୍କର ବି ହୋଇପାରେ । କୌଣସି ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ନଥିଲେ ବି ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ଆସୁଥିବା ଏଭଳି ସ୍ୱର ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପଠାରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପେ ଆପେ ଆସୁଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନଗୁଡ଼ିକୁ ବାରମ୍ୱାର ମଶାକୁ ହାତରେ ବାଡ଼େଇ ମାରିବା ପରି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ହେବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଆମର ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ଅଯୌକ୍ତିକ ଏବଂ ବିରୂପିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରନ୍ତୁ । ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ପାଖରେ ହାରମାନିବା ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । 'ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଚିକିତ୍ସା" ନାମକ ଉପଚାର ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ନକରାତ୍ମକ ବିରୂପିତ ଚିନ୍ତନ ବି ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବଦଳାଇବା ସମ୍ଭବ । ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନଃଗଠନ (କଗ୍ନିଟିଭ୍ ରିଷ୍ଟ୍ରକ୍‌ଚରିଙ୍ଗ) ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇପାରିବେ । ନିଜସ୍ୱ ଚିନ୍ତନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପଦ୍ଧତି । ଚିନ୍ତନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଗଲେ ଚାପ ଉଭେଇଯିବ ଏବଂ ଆପଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଦେଉଥିବା ବ୍ୟାଟେରୀରେ ଚାର୍ଯ୍ୟ ଅଛିତ ?

ଶକ୍ତି ଏକ ନବୀକରଣଯୋଗ୍ୟ ସାଧନ । ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ଏକ ବ୍ୟାଟେରୀ ବିଷୟରେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ସେହି ବ୍ୟାଟେରୀ ରି-ଚାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ନତୁବା ତା'ର ନିର୍ଗମନ (ଡ୍ରିମ ଚାର୍ଯ୍ୟ)ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନନେଉଥିଲେ ଚାପ ଯୋଗୁ ଏହି ବ୍ୟାଟେରୀ ନିଃଶେଷ ହୋଇଯାଇପାରେ। ଆପଣ ଉକ୍ତ ବ୍ୟାଟେରୀକୁ ରିଚାର୍ଜ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି କି ? ଅଥବା ତା ପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ ନକରି ଆପଣ ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟାଟେରୀକୁ ଶୂନ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି ? ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦାହରଣଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ'ଣ ହେଉଛି ଜାଣନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମ କରି ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କଲାବେଳେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ତାଲିକା ଡାହାଣ ପାଖ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭାରୀ ହେଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଖର୍ଚ୍ଚ (−) (ଆପଣଙ୍କ ଶକ୍ତି ନିର୍ଗମନ ହୁଏ)	ଜମା (+) (ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଟେରୀ ଚାର୍ଜ ହୁଏ)
• ଗତ ରାତିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ ହୋଇନି। ଭଲ ଲାଗୁନି। ତଥାପି କାମକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଲା।	• ଏ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ଯୋଗୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଛି। ଭଲ ଲାଗୁଛି।
• ଘରୁ ବାହାରିଲା ବେଳକୁ ପୁଅ / ଝିଅଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ହୋଇଛି।	• ଶ୍ୱସନ ବ୍ୟାୟାମ (ପ୍ରାଣାୟାମ) କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଥିଲି।
• ଦିନଯାକ ଖାଲି କାମ ଆଉ କାମ। ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ କଟିଛି	• ଉପରିସ୍ଥ ହାକିମ ଭଲକାମ କରିଥିବାରୁ ପ୍ରଶଂସା କଲେ।
• ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ମାତ୍ର ୧୦ମିନିଟରେ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି (ଅଫିସ୍‌ରେ)	• ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ୧୫ମିନିଟ ଚଲାବୁଲା କରି କଟାଇଲି।
• ଘରେ ପାଣି ଆସୁନି। ସେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ।	• ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଫୋନ୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଏହି ସପ୍ତାହାନ୍ତ ଏକ ସିନେମା ଦେଖିବାର ଯୋଜନା କଲି।
• ପ୍ଲମ୍ବରକୁ ଡ଼ାକିବା ବିଷୟରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ପାଟିତୁଣ୍ଡ।	• ପୁରୁଣା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମରାମତି ହେଲାବେଳେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ କେତେକ ଶାଥିଳନ ବ୍ୟାୟାମ କଲି।
• ବାହାରେ ବର୍ଷା ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ ବୁଲିବାକୁ ଯାଇ ହେଲା ନାହିଁ।	• ପୂର୍ବରୁ ଇଚ୍ଛାଥିବା ଏକ ନୂଆ ଉପନ୍ୟାସ ପାଇ ପଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କଲି।
• ଟ୍ରାଫିକ୍ ଜାମ୍‌ରେ ଫସିଗଲି।	• ଟ୍ରାଫିକ୍ ଜାମ୍‌ରେ ପଡ଼ିଯିବା ସମୟରେ କିଛି ଚାପ ହ୍ରାସକାରୀ ବ୍ୟାୟାମ କଲି।
• ନିରର୍ଥକ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପରେ ତରବରରେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ କଲି।	• ପରିବାର ସହ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ତଟକା ପରିବା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ରାତ୍ରିଭୋଜନ କଲି।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାର୍ଜ ଥିବା ଅନୁଭବ ହେଉଛି କି? ଅଭିନନ୍ଦନ। ମାନସିକ ଚାପକୁ ବିରୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ଶକ୍ତି ବ୍ୟାଟେରୀକୁ ନିୟମିତ ରିଚାର୍ଜ କରୁଥାନ୍ତୁ।

ନିର୍ଗମନ ହୋଇଥିବା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି? ଯେତେ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇପାରିବ ସେଇ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଅଧିକ ଜମା କରିବା ଦରକାର ବି। ଛୋଟ ଛୋଟ ଜମା ବି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରିବ

ଆପଣ ବଡ଼ ବଡ଼ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି କି? ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଚାପ ହ୍ରାସକାରୀ ପଦ୍ଧତି / ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଉପକରଣ ଏକତ୍ରିକ କରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ମିଳିପାରିବ। "ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା", ଉତ୍ତମ ସଂଚାର ଏବଂ ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନର୍ଗଠିନ ଏବଂ ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହେବ!

ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତନ-ବିକୃତିର ଚିହ୍ନଟ :

ନିମ୍ନରେ ଡ଼ଃ ଆରନ୍ ଟି. ବେକଙ୍କ ଦ୍ୱାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ୧୦ଟି ସାଧାରଣ ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ବିକୃତି ଦିଆଯାଇଛି। ତହିଁରୁ ଆପଣଙ୍କଠାରେ କୌଣସିଟି ଦେଖା ଯାଉଛି କି? ଏହି ତାଲିକା ବ୍ୟବାହାର କରି ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରତିରୂପ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସହିତ ତାହାକୁ ଅଧିକ ବାସ୍ତବ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

୧. ହେଲେ ହନୁମାନ ନହେଲେ ରାବଣ (ଅଲ୍ ଅର୍ ନନ୍) :

ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୋଷଶୂନ୍ୟ ବା ନିର୍ଭୁଲ ନହୋଇପାରିଲେ ଆପଣ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି।

୨. ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରିବା :

କୌଣସି ଏକ ସାଧାରଣ ନକରାତ୍ମକ ଘଟଣାରେ ଯଥା - ଆପଣଙ୍କ ସହଯୋଗୀ / ଭାଗୀଦାର / ସ୍ତ୍ରୀ/ ସ୍ୱାମୀ ଆପଣଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଣଦେଖା କଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଅସାଧୁ କର୍ମକର୍ତ୍ତା କିମ୍ବା ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ହେଲା, ଏହାକୁ ଆପଣ ଏକ ଶେଷହୀନ ଅଶାନ୍ତିର ସାଗର ବୋଲି ଭାବନ୍ତି। ଆପଣ ହୁଏତ ଭାବନ୍ତି, "ମୋର କେହି ଆପଣାର ନୁହନ୍ତି।" "କିମ୍ବା କାହାରିକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିହେବନି"।

ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ହିଁ ଜୀବନ ପରିଚାଳନା। ଆପଣ ନିଜର ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିଲେ ଜୀବନ ଆପଣଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୩. ମାନସ ପରିସ୍ରବଣ (ମେଣ୍ଟାଲ୍ ଫିଲ୍‌ଟର୍)

କୌଣସି ଗୋଟିଏ ନକାରାତ୍ମକ ଘଟଣାଚକ୍ର ସମସ୍ତ ଉପଭୋଗ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦିଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - କୌଣସି ଏକ ବେଶ୍ ଉପଭୋଗ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେହି ଜଣେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଏକ କ୍ରୂର ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି। ବାସ୍ ସେତିକିରେ ସବୁ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ। ସବୁ ଭଲ ଏବେ ଭେଲ ପାଲଟିଯାଏ। ସମଗ୍ର ପରିବେଶରୁ ଯେପରି ସମସ୍ତ ଆଲୋକ ପରିସ୍ରବିତ ହୋଇ କେବଳ ଅନ୍ଧକାର ରହିଯାଏ।

୪. ସକାରାତ୍ମକ ଅଯୋଗ୍ୟକୁ ଘୋଷଣା କରିବା :

ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରଶଂସା ଓ ସମ୍ମାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛୁକ କିମ୍ବା ଅସମର୍ଥ। ସେ ସବୁକୁ ଆପଣ ବଙ୍କେଇ ଦେଇ କୁହନ୍ତି "ଏସବୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ"। ଏହା କିଛି ବଡ଼କଥା ନୁହେଁ।

୫. ହଠାତ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା :

ବିଷୟର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ନଜାଣି ଆପଣ ହଠାତ୍ ନକାରାତ୍ମକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଅନ୍ତି। ଅନ୍ୟର ମନକଥା ଜାଣିବା ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଆପଣ କହନ୍ତି"ମୋର ସାଙ୍ଗର ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛି। ମୋ' ଉପରେ ସେ ଖୁବ୍ ରାଗି ଯାଇଥିବ!" କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକେତେକ ସମୟରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ କ'ଣ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା, "ମୁଁ ଜାଣେ, ମୋର ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଟେଷ୍ଟରେ ମୋର କ୍ୟାନସର ହିଁ ବାହାରିବ।"

୬. ଆକାର ବୃଦ୍ଧି କରିବା କିମ୍ବା ଛୋଟେଇ ଦେବା :

ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିବୃଦ୍ଧି କରି କହିବା ଫଳରେ ତାହା ଦିନେ ଭୟଙ୍କର ବିପଦ ହୋଇ ଦେଖାଦିଏ। କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣ ଛୋଟ ଆକାରରେ ଦେଖନ୍ତି।

୭. ଆବେଗିକ ତର୍କ (ଇମୋସନାଲ୍ ରିଜିନିଂ)

ଆପଣ ମନେ କରନ୍ତିଯେ ଆପଣଙ୍କ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତାର ସଠିକ ଚିତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଉଦାହରଣ "ମୁଁ ନିଜକୁ ନିକୃଷ୍ଟ ବୋଲି ମନେକରେ। ତେଣୁ ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି କେବେ ଭଲ ହୋଇପାରିବି ନାହିଁ।" ଅନେକ ସମୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ଅତୀତର କେତେକ ଅଭିଜ୍ଞତାର ଏହି ଅନୁଭୂତି ଗୁଡ଼ିକ ଅବଶେଷ ବୋଲି ମନେକରାଯାଏ।

୮. **ଔଚିତ୍ୟ ଉକ୍ତି ('ସୁଡ୍' ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ)**

କେତେକେ ଅତି ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରତି ଆନୁଗତ୍ୟ ରକ୍ଷାକରନ୍ତି। ତେଣୁ ଆପଣ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ତାହା କରିନପାରିଲେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରନ୍ତି।

୯. **ମୋହର ଲଗାଇବା (ଲେବ୍‌ଲିଙ୍ଗ୍)**

ଜୀବନର କୌଣସି ଭୁଲ କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଆହ୍ୱାନକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା ନକରି ବରଂ ନିଜକୁ ନକରାତ୍ମକ ମୋହର ଲଗାଇ 'ଅପଦାର୍ଥ' ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ଲୋକର ଆଚରଣ ଆପଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ କଲେ ବି ଆପଣ ତାଙ୍କ ଉପରେ "ଉଦ୍ଧତ" କିମ୍ବା "ଅମାନବୀୟ" ମୋହର ଲଗାଇଦିଅନ୍ତି।

୧୦. **ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆରୋପ କରଣ (ପରସ୍‌ନାଲାଇଜେଶନ୍)**

ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବହିର୍ଭୂତ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଘଟିଥିବା କୌଣସି ନକରାତ୍ମକ ଘଟଣାରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ଦାୟୀ ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି। ମୁଁ ନିଜର ଯତ୍ନ ଠିକ୍ ଭାବେ ନେଇଥିଲେ ମୋର କେବେହେଲେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହୋଇନଥାନ୍ତା।"

ବିକୃତ ଚିନ୍ତା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୂତ୍ର ବି ରହିଛି। ଯେଉଁସବୁ ବାକ୍ୟରେ 'ନିଶ୍ଚୟ', 'ନିଶ୍ଚିତଭାବେ', 'ଉଚିତ' 'ସର୍ବଦା' 'କଦାପି ନୁହେଁ' ଆଦି ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଅନେକ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କଠିନତର। ଏହା ଅନମନୀୟ ଚିନ୍ତନର ପରିଚାୟକ। ଏହାର କୋମଳିକରଣ ଦରକାର।

ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଶମନ ମାଲିସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ
କାୟାକଳ୍ପ (ରିଜୁଭେନେସନ୍) ହୋଇପାରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ମାଲିସ୍‌ର ଏକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ ବି ରହିଛି। ମାଲିସ ଯୋଗୁ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ହାର ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ ବି ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ମାଲିସ ହେବା ଦ୍ୱାରା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହରମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଏ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କିତ କଟିସଲ୍ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ଏହାଯୋଗୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ତନକର୍କଟ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସପ୍ତାହରେ ୩ଥର ଲେଖାଏଁ ମାଲିସ ହେଉଥିବା ମଳିଳାମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଧିକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହେବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତି, ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଆଦୌ ମାଲିସ୍ କରାନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏଚ୍‌ଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିୟମିତ ମାଲିସ୍ କରାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ।

ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ହେଉ ଅଥବା କେବଳ ମଉଜ ପାଇଁ ହେଉ, ମାଲିସ ଯୋଗୁ ମାଂସପେଶୀ ଟାନ ବା ଚାପ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଫିଜିଓଥେରାପି କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ଅଭିଜ୍ଞ ମାଲିସକାରୀଙ୍କ ସେବା ମିଳିପାରେ।

ରହନ୍ତୁ, ଶ୍ୱସନ କରନ୍ତୁ, ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ, ଚୟନ କରନ୍ତୁ :

ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପୂର୍ବବର୍ଣ୍ଣିତ ବିକୃତ ଚିନ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ କରୁଥିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ହେଉଛି ଅସଲ ସମସ୍ୟା। ଯେଉଁସବୁ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ବାସ୍ତବିକ ଭୁଲ ବା ଭିତ୍ତିହୀନ ଯଥା : "ମୁଁ କେବେ ବି କୌଣସି ଠିକ୍ କାମ କରେନାହିଁ", ସେ ସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଖୁବ୍ ସହଜ। ତେବେ ଯେଉଁ ଚିନ୍ତନରେ ସାମାନ୍ୟ ସତ କେତେକ ସରଳ ମିଛ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ। ଯଥା - ମୋ ବୟସରେ ମୁଁ କେବେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବି ନାହିଁ।" ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣ ଜଣେ ବଂଶୀବାଦକ ହେବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମୟ କିମ୍ବା ସାଧନ ନାହିଁ, ସେଭଳି ଉକ୍ତି ଠିକ୍ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଆପଣ ସଫଳ ହୋଇପାରିବା ଭଳି ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିପାରନ୍ତି। ଆପଣ ଯାହା କରିପାରିବେ ସେଭଳି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଲେ ଆପଣଙ୍କର ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସିବ ନାହିଁ।

ବେନ୍‌ସନ୍ ହେନେରୀ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଫର ମାଇଣ୍ଡ ବଡ଼ି ମେଡ଼ିସିନ୍‌ରେ ଏଇ ୪ଟି ପଦକ୍ଷେପ ମୂଳକ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ବିକୃତ କିମ୍ବା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଜନିତ ଅନେକ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରୁଛି।

- **ରହନ୍ତୁ -**

ମାନସିକ ଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ହେଲାବେଳେ ସଚେତ ଭାବେ ଏକ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ। 'ରହ' କହିବା ଦ୍ୱାରା ନକାରାତ୍ମକ ମାନସିକ ଚାପକୁ ତାର ଗତିପଥରେ ବାଧା ଦିଆଯାଇଥାଏ।

- **ଶ୍ୱସନ କରନ୍ତୁ -**

କିଛି ଥର ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଚାପ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଅବସ୍ଥାରୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆପଣ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି।

- **ବିଚାର କରନ୍ତୁ -**

ନିଜକୁ ନିଜେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ। "ଏହି ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତନ କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱାସ ଠିକ୍ କି ? ମୁଁ ହଠାତ୍ କୌଣସି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଯାଇଛି କି ? ମୋ ପାଖରେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି ? ଏହି ଅବସ୍ଥା କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ଉପାୟରେ ଦେଖାଯାଇ ପାରିବ କି ? ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସବୁଠାରୁ ଖରାପ କ'ଣ ଘଟିପାରେ ? ମୁଁ ଯେଉଁଭଳି ଚିନ୍ତା କରୁଛି, ତଦ୍ୱାରା ମୋର କିଛି ଉପକାର ହେବ କି ?

- **ଚୟନ କରନ୍ତୁ -**

ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସ ସହିତ କିପରି ଚଳିବେ ତାହା ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

- ନିଜେ ଯାହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ ତଦନୁଯାୟୀ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ। ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରି, ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ତା' ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଯାହା ଆପଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଅନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : କୌଣସି ସ୍ୱଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ। ନିଜ ପ୍ରତି ସମାନୁଭୂତି ରଖନ୍ତୁ। ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ ପାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ : ଆମେ ଚିନ୍ତିତ ହେଉଥିବା ବିଚାରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ କେବେବି ଫଳବତୀ ହୋଇନଥାଏ। ତେଣୁ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ - "ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେଉଁପ୍ରକାରେ ଏ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ ?" "ଆଉ କ'ଣ କଲେ ମୁଁ ଫଳପ୍ରଦଭାବେ ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିପାରିବି ?"

ଏହା କିପରି କାମ କରିପାରେ ତା'ର ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଆଗଲା। ଧରନ୍ତୁ ଅଫିସ ଯିବା ରାସ୍ତାରେ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଯାମ୍‌ରେ ଆପଣ ଅଟକି ଯାଇଛନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କ ଚାପ ବଢ଼ିଚାଲିଛି। ସେ ସମୟରେ ଆପଣ ହଠାତ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ବେକ ଓ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏବେ ଆପଣ ଶିଥିଳନର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ। କେତେଥର ଗଭୀର ଶ୍ୱସନ କରନ୍ତୁ। ଚିନ୍ତାକରନ୍ତୁ। "ଠିକ୍ ଅଛି। ଇଏ ତ ଏକ ସାଧାରଣ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଭିଡ଼। ଏଥିରେ ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲାଭଳି କିଛି ନାହିଁ।" ଆପଣ ହଠାତ୍ ଉତ୍ତ୍ୟକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ବୋଲି ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ। ବରଂ ନିଜକୁ କହନ୍ତୁ, "ଅଫିସ୍‌ରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ମିନିଟ୍ ଡେରି ହୋଇଯିବ, ମୁଁ ମୋର ଯତ୍‌ପରୋନାସ୍ତି ଚେଷ୍ଟା ତ କରୁଛି। ଦେଖାଯାଉ, ଯାହା ହେବ, ମୁଁ ତାକୁ ସାମ୍ନା କରିପାରିବି।"

ଅଶାନ୍ତିର ସମୟନିର୍ଘଣ୍ଟ କରନ୍ତୁ :

ସାରାଦିନ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କିମ୍ବା ଭୟ ଆପଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ବରଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଦିନ ଭିତରେ ଏକ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟଦାୟକ ଚିନ୍ତା ଆପଣଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ବିବ୍ରତ କରିପାରେ ନାହିଁ।

ମନ ଯଦି ଉତ୍‌କ୍ଷିପ୍ତ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ବିହ୍ୱଳ ମନେ ହେଉଥାଏ, କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉନଥାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ସମୟ ବିରାମ କରନ୍ତୁ। ୧୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ। ଯେଉଁ ସବୁ ଚିନ୍ତା ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ କରୁଛି, ସେ ସବୁ ଲେଖିପକାନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ଏହି ୧୫ ମିନିଟ୍ ଚାଲିଗଲା ପରେ ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହଟାଇ ଆତ୍ମସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଭୟଭାବ ଏବଂ ସମ୍ବନ୍ଧିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିନା ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଗ୍ରହଣକରନ୍ତୁ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ।

ଆପଣ ଯଦି ଖୁବ୍ ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ସମୟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି, (ଯଥା : ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ ହେବା, ବ୍ୟବସାୟରେ ଭୟଙ୍କର କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଲାଗିରହୁଛି, ପ୍ରତିଦିନ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସ୍ଥିରହୋଇ ବସି ନିଜର ଅଶାନ୍ତି ବିଷୟ ଲିପିବଦ୍ଧ କଲେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ତ୍ରାହି ମିଳିପାରେ।

ବୋତଲ ଭିତରେ ବତକ ବିଷୟ ଭାବନ୍ତୁ :

ଆପଣ ହଠାତ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲାବେଳେ କିମ୍ବା ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରେ ଛଟପଟ ହେଲାବେଳେ "ବୋତଲ ଭିତରେ ବତକ" (ଗୁଜ୍ ଇନ୍ ଦି ବଟଲ) ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଗଳ୍ପରେ ରହିଛି। ଏଥିରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଏ ଯେ, ବୋତଲ ଭିତରେ ବନ୍ଦ ହୋଇରହିଥିବା ଏକ ବତକକୁ ବୋତଲକୁ ନଭାଙ୍ଗି କିମ୍ବା ବତକକୁ ନମାରି କିପରି ବାହାର କରାଯାଇପାରିବ ? ଗଳ୍ପଟି ଏହି ପ୍ରକାରର କୁହାଯାଏ।" ସମସ୍ୟାଟି ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁ। ମନେକରନ୍ତୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ଗୋଟିଏ ବତକ ଛୁଆକୁ ପୂରେଇ ଦେଲା। ବୋତଲର ବେକବାଟେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସେ ଛୁଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲା। ଧୀରେ ଧୀରେ ଛୁଆଟି ସେଇ ବୋତଲ ଭିତରେ ଥାଇ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବତକରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲା। ଏବେ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବତକର କୌଣସି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ନକରି କିମ୍ବା ବୋତଲକୁ ନଭାଙ୍ଗି ତାକୁ ବାହାର କରିବ କିପରି ?" ଏହାର ଉତ୍ତର ଅତି ସରଳ। କିନ୍ତୁ ଅତି ଚିନ୍ତାକଲେ ଏହା ଖୁବ୍ ଜଟିଳ! ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ତରରେ ଆପଣ ଏହି ଦୃଶ୍ୟକୁ ଚିନ୍ତାକରି ସାରି ହଠାତ୍ ଚିତ୍କାର କରିବେ। "ବତକଟି ବାହାରି ଯାଇଛି।" ତାହା ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ହେବ। ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଥିବ, "କିପରି" ? ଦେଖନ୍ତୁ । ମନରୁ ହିଁ ଏଇ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ବତକକୁ ବୋତଲ ଭିତରେ ଅନୁମାନକରି ଅଣାଯାଇଥିଲା, ତେଣୁ ସେହିପରି ତାକୁ ବାହାର କରାଯାଇଥିବା ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ। ଏହି ଗଳ୍ପରୁ ଶିକ୍ଷା ମିଳେ ଯେ, ଅନୁମାନ ବା କଳ୍ପନାର ଅପବ୍ୟବହାର ହିଁ ଅଶାନ୍ତି ଓ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା।

ତେଣୁ ପୁନର୍ବାର କେବେ କୌଣସି ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଏହି ବତକ ଗଳ୍ପ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ। ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ, "ଇଏ ବୋତଲ ଭିତରେ ଆଉ

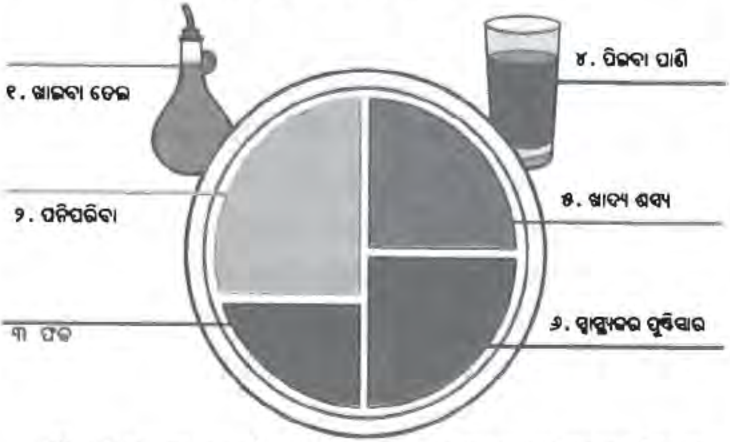
… କିମ୍ବା କଷ୍ଟଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିରେ, ନିଜକୁ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ବଡ଼ କଥା। ନିଜର କ୍ରୋଧ **ଏବଂ ଶକ୍ତିକୁ** କୌଣସି ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗରେ ବ୍ୟୟ କରିବା ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକ ବତକ କି ?" ତାପରେ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଆପଣ କି ବିକଳ୍ପ ଉପାୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଥାଳୀ :

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଥାଳୀ



୧. ଅଲିଭ୍ ଏବଂ କାନୋଲା ତେଲ ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ବଟର ବ୍ୟବହାରକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ। ଟ୍ରାନ୍ସଫ୍ୟାଟ୍ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ।

୨. ପରିବା ଯେତେ ଅଧିକ ଏବଂ ଯେତେ ପ୍ରକାରର ହେବ ସେତେ ଭଲ। ତେବେ ପରିବା ମଧ୍ୟରେ ଆଳୁ ଜାତୀୟ ପରିବା ହିସାବ କରାଯାଏ ନାହିଁ।

୩. ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଯଥେଷ୍ଟ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ।

୪. ପାଣି ଅତତଃ ୨ ଲିଟରେ ପିଅନ୍ତୁ। ଚା ଓ କଫି ଅଳ୍ପ କିମ୍ବା ବିନା ଚିନି ଦେଇ ୨-୩ କପ୍ ପିଇପାରନ୍ତି। ମିଠା ପଣା, କିମ୍ବା ଚିନି ଦିଆ ଜୁସ୍ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଫଳରସ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପିଇପାରନ୍ତି।

୫. ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ, ମୋଟା ଅଟା, ମୋଟା ପାସ୍ତା ଖାଆନ୍ତୁ। ରିଫାଇନ୍ ଚାଉଳ ବା ଅଟା ବ୍ୟବହାର ସୀମିତ କରନ୍ତୁ।

୬. ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ବିନ୍ସ, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ରାଜ୍ମା, ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ। ପଶୁ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସଂସାଧିତ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ଆମିଷ ସ୍ଥାନରେ ଡାଲି ଏବଂ ବିନ୍ସ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ।

ଶରୀରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଣ କରିବା ଫଳରେ ଦେହର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ବଜାୟ ରହିବା ସହିତ ସୁସ୍ଥଜୀବନର ମୂଳଦୂଆ ଦୃଢ଼ ରହେ। ଆପଣ ଖାଇବା ଥାଳୀରେ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, ଏବଂ କ୍ୟାନସର୍ ଭଳି ରୋଗ ଜନ୍ମାଇବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ଥାଏ। ଏହା ନିଷ୍ଚିତ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଅଧିକ ଖାଇବା ଫଳରେ ହେଉଥିବା ମେଦବୃଦ୍ଧିର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଗଭୀର ସଂପର୍କ ରହିଛି। ଏହା ଯୋଗୁଁ ଆବେଗାତ୍ମକ ଚାପ ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଖାଇବା ଉଚିତ ? ଅନେକ ସମୟରେ ଆମକୁ ଅବୈଜ୍ଞାନିକ ଉତ୍ସରୁ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦୀୟ ଅନେକ ବିବାଦିତ ପରାମର୍ଶ ମିଳିଥାଏ। ଅନେକ ବ୍ୟବସାୟିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସେମାନଙ୍କ ବିଜ୍ଞାପନ ଜରିଆରେ ଏତେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପ୍ରଚାର କରନ୍ତି ଯେ, ତା'ର ଚାପରେ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ବୈଷୟିକ ପରାମର୍ଶବଳୀ ଲୁଚିଯାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଆମେରିକାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହାଭାର୍ଡ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍କୁଲ୍ ଅଫ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲଥ୍ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟର ନମୁନା ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଭାରତବର୍ଷରେ ହାଇଦ୍ରାବାଦସ୍ଥିତ ଜାତୀୟ ପୁଷ୍ଟି ଅନୁଷ୍ଠାନ (ଏନ୍ ଆଇ ଏନ୍) ମଧ୍ୟ ସେହିଭଳି ପୁଷ୍ଟି ଅନୁମୋଦନ କରିଥାଏ। (ଲେଖକଙ୍କ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଥାଳୀକୁ ଦେଖନ୍ତୁ। ତାହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଥାଳୀ ପରି ମନେହେଉଛି କି ? ଯଦି ମନେହେଉଛି, ଭଲ କଥା। ଆପଣ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଉଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖରକଥାଯେ, ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି ଦାବି କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପେୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ନୁହେଁ ଜାଣିବା ପରେ, ନିଜକୁ ଅଯଥାରେ ତିରସ୍କାର ନକରି ବରଂ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ତାହାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ କରାଇନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆଚ୍ଛା, ଆପଣ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧା କପ ପରିବାଥିବା ଗୋଟିଏ ସର୍ଭିଙ୍ଗ ଅପରାହ୍ଣରେ ସ୍ନାକ୍ସ ହିସାବରେ ନେଇ ପାରିବେ କି ? ବିଭିନ୍ନ ରଂଗର ପରିବା ଓ ଫଳକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ିବା ସମ୍ଭବ କି ? ମନେରଖନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଅଧିକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ଏକ ନୂଆ ଫଳ ଓ ପରିବା ଯୋଡ଼ିପାରିବେ କି ? ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତୈଳାଂଶ/ ଚର୍ବିଳ ଖାଦ୍ୟକୁ (ଯାହା ପଶୁ ମାଂସ, ଛେନା, ବେକିଂ ହୋଇଥିବା କମର୍ସିଆଲ୍ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଅଧିକ ଥାଏ) ବର୍ଜନ କରି ତା' ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତୈଳାଂଶ (ଅଲିଭ ଅଏଲ୍, କାନୋଲା ଅଏଲ, ନଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଥିବା ତୈଳାଂଶ, ମାଛ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି) ବ୍ୟବହାର କରିପାରବେ କି ? ଆପଣ ରିଫାଇନ୍ ଖାଦାଶସ୍ୟ (ଚାଉଳ, ଅଟା) ସ୍ଥାନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୋଟା ଚାଉଳ, ଅଟା, ବାର୍ଲି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ କି? ଉପରୋକ୍ତ ସରଳ ତଥା ସହଜ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ନେଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହେବ।

ମନଯୋଗୀ ଭୋଜନ :

ଖାଦ୍ୟରୁ ଏକାଧାରରେ ଆନନ୍ଦ, ଆରାମ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ମିଳିଥାଏ। ରାସ୍ତାରେ ଯାଉ ଯାଉ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଗିଳିପକାଇଲେ ନା ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ନା ମିଳେ ପୁଷ୍ଟି। ଆଜିକାଲି ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ସଂସ୍କୃତି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ ପରିବାର ସହିତ ବସି ଏକତ୍ର ଭୋଜନ କରିବା କଥା ପ୍ରାୟତଃ ଭୁଲିଗଲେଣି। ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଯୋଗୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରେନାହିଁ। ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇଥାଉ। କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ତହିଁରେ ଅଭାବ ଥାଏ।

ମନଯୋଗ ସହକାରେ ସମୟ ଦେଇ ଭୋଜନ କଲେ ଆପଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ କେତେ ଖାଇବା ଦରକାର ତାହା ସଠିକ ଭାବେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରିବ। ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିବା ଭିତରେ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ପେଟ ଭରିଯିବାର ସଂକେତ ଆସିଥାଏ। ତରବର ହୋଇ ଖାଇବା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂକେତ ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଖାଇସାରିଥାଏ।

ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାଇବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ। ମନଯୋଗ ଭୋଜନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଖାଇବା ସମୟରେ ଟିଭି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ପୁସ୍ତକ ଭଳି ବିକର୍ଷଣରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ। ଖାଇବା ଟେବୁଲ୍‌ରେ ବସିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ କିଛି ସମୟପାଇଁ ଦୁଇ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ରଖନ୍ତୁ। ୪-୫ଥର ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦେଖନ୍ତୁ। ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟର ବାସ୍ନା ଆଘ୍ରାଣ କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଚୋବାଇ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ। ପାଟିରେ ପୁଳାଏ ଖାଦ୍ୟ ଥିବା ସମୟରେ ଆଉ ଏକ ପୁଳା ନେବା ପାଇଁ ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ବରଂ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଟି ଖାଉଛନ୍ତି ତା' ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ଫଳରେ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ କରିବା ସହିତ ଏହା ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଭୋଜନ ଚକ୍ର ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭଂଗ ହୋଇଥାଏ।

ଏତତ୍ ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଖାଇବା ସମୟରେ ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଇବା ପରେ କିପରି ଲାଗୁଛି ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକର ଶାରୀରିକ ସଂକେତ ମିଳୁଛି ନା କେବଳ ଖାଇବା ସମୟ ହୋଇଛି ? ଆପଣ କ'ଣ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଉଛନ୍ତି କି ? ନିଜର ଅନୁଭବ ପ୍ରତି ଯେତେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବେ, ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିକ ବି ହୁଏତ ଭୋଜନ ଭଳି ସନ୍ତୋଷଜନକ ହୋଇପାରିବ।

ଆପଣଙ୍କ ଭୋଜନର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ଟିପ୍ସ୍ :

- ଛୋଟ ଥାଳୀରେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଥାଳୀ ବଡ଼ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ହୋଇଯାଇପାରେ
- ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଗରମ ପାନୀୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। (ଚା, କଫି କିମ୍ୱା ସୁପ୍)। ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ଅପେକ୍ଷା ଗରମ ପାନୀୟ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ନିଏ। ଫଳରେ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ।
- ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଭୋଜନକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ। ଥରକେ ଘୁଳାଏ ମାତ୍ର ଖାଆନ୍ତୁ। ଖାଦ୍ୟର ଦୃଶ୍ୟ, ବାସ୍ନା, ସ୍ୱାଦ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଖାଇବା ପରେ ବି ଭୋକ ଲାଗୁଥିଲେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଖାଦ୍ୟ ମାଗିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବରଂ ଗୋଟିଏ ଫଳ ଖାଇନିଅନ୍ତୁ।
- ସ୍ନାକ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ଭୋଗ ଲାଗୁଛି କି ? କିମ୍ୱା ଉଦ୍‌ବେଗ, ବିରକ୍ତି, ଏକାକୀତ୍ୱ ଭଳି କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାହେଉଛି ? ପ୍ରଥମେ ଏକଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇ ଦେଖନ୍ତୁ - ତଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହେଉଛି କି ? ଆବେଗିକ କିମ୍ୱା ମାନସିକ ଚାପ ଜନିତ କ୍ଷୁଧା ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ କିଛି ରାସ୍ତା ଚଲାବୁଲା (ୱାକ୍)କଲେ କିମ୍ୱା କୌଣସି ବଂଧୁଙ୍କ ସହିତ କିଛି ସମୟ ଅତିବାହିତ କଲେ ସେହି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇପାରେ।

ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ :

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ ଯଦି ଏକ ବଟିକା ରୂପରେ ମିଳନ୍ତା, ବୋଧହୁଏ ସମସ୍ତେ ସେଇଟି ଖାଆନ୍ତେ ! କାରଣ ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ / ମଧ୍ୟମ ଗତିରେ ଚାଲିବା କିମ୍ୱା ଘରକାମ ବି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅଶେଷ ଉପକାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ମିଳିଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରରେ ସାକାରାତ୍ମକ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗୁଁ ଚୟାପଚୟନରେ ତଥା ମନୋଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଯାଏ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କଥା ହେଲା ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଚାପ ଦୂରହୁଏ। ଯୋଗ, ତାଇ-ଚୀ ଏବଂ ଚୀ-ଗଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ପୁନଃପୌନିକ ବ୍ୟାୟାମ ଯଥା ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଖେଳିବା, ପହଁରିବା, ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇବା, ନୌକା ଚାଳନା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ। ଫଳତଃ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପ ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହେବାର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଆତ୍ମ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ। ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣଙ୍କୁ କ'ଣ ଓ କିପରି ଅନୁଭବ ହେଉଛି। ଆପଣଙ୍କ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱ କିପରି ଲାଗୁଛି ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଅବିଚଳିତ ଅନୁଭବ ଆସିବ। ପାର୍କରେ ଚାଲିଲାବେଳେ ହେଉ ଅଥବା ଓଜନ ଉଠାଇଲା ବେଳେ (ଓଏଟ୍ ଲିଫ୍‌ଟିଙ୍ଗ) ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଚାଲିବା ସମୟରେ ପାଦ ଉଠାଇବା ଠାରୁ ପାଦ ପକାଇବା ଯାଏଁ କିମ୍ବା ଓଜନ ଉଠାଇବା ଠାରୁ ଏହାକୁ ତଳକୁ ଆଣିବା ଯାଏଁ ଆପଣଙ୍କ ଚଳନ ସହିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂଯୋଜିତ କରନ୍ତୁ। ତା' ସହିତ ଶରୀରରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସଂବେଦନ ପ୍ରତି ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ।

ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କିପରି ସମସ୍ତ କ୍ରିୟାର ଅନୁପୂରକ ହୋଇଥାଏ। ତାଳଦେଇ ଶ୍ୱସନ କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ବା ଉଦ୍‌ବାକ୍ୟ ଆପଣ ପ୍ରାର୍ଥନା ପାଇଁ ବାଛିଛନ୍ତି ତାହା ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ। ଯଦି କୌଣସି ବିଭେଦନକାରୀ ଚିନ୍ତା ଅନୁପ୍ରବେଶ କରେ, ଧୀରେ ନମ୍ରଭାବରେ ତହିଁରୁ ମନକୁ ହଟାଇନେଇ କେବଳ ଶ୍ୱସନ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ଗତିଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ମନନିବେଶ କରନ୍ତୁ।

ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଚାଲିବା :

ଶୀଥିଳନ ସହିତ ବ୍ୟାୟାମର ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଚାଲିବା (ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ)। ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ସଂବେଦନ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ପାଟିବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ କିପରି ଅନୁଭବ ହେଉଛି ? ଧୀରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ବାସ୍ନାପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ। ଛନ ଛନ ସବୁଜ ଘାସ, ସଜଫୁଲ, ଗଛ, ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ହଳଦିଆ ଶୁଖିଲା ପତ୍ର। ଲାଲ ସୂର୍ଯ୍ୟର କିରଣ କିମ୍ୱା ଧୂଷର ବାଦଲର୍ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ। ବାହାରର ପବନ ଦେହକୁ କିପରି ଲାଗୁଛି ? ପାଦତଳର ରାସ୍ତା ସବୁଜ ଗାଲିଚା ଆଦି କିପରି ଲାଗୁଛି ? ଚାଲିଲାବେଳେ କିଭଳି ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ? ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେଉଁ ସବୁ ଚିନ୍ତା ଚାଲିଛି ? ମନଯୋଗ ସହକାରେ ମଧ୍ୟମ ଗତିରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଶୀଥିଳନ ହେବା ସହିତ ଆତ୍ମସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି। ବିକଳ୍ପଭାବେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରଶାନ୍ତି ଏବଂ ଶକ୍ତି ଉଭୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ସଂବେଦନ (ସେନସେସନ୍ସ) ଉପରେ ଅଧିକ ମନଯୋଗ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଦୃତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ମାସପେଶୀର ଅନୁକ୍ରିୟା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

ପ୍ରଥମ ନିରାପତ୍ତା ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ :

- ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଆପଣ ସକ୍ରିୟ ହୋଇନଥିଲେ କିମ୍ୱା ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥାଏ, କିମ୍ୱା ଯଦି ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଥାଏ ତାହାହେଲେ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନିଅନ୍ତୁ।

- ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯେଉଁ ସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ଲାଗେ କେବଳ ସେତିକି କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାପରେ ଆପଣ ନିଜର ପରିସୀମାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ।

- ଗଭୀର ଶାନ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମିଶାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାୟାମର ବିଭିନ୍ନ ପାଦ ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବାପରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ତା' ସହିତ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ।

- ଯଦି ଯୋଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, କୌଣସି ଯୋଗ ତାଲିମ ଦାତାଙ୍କ କ୍ଲାସ୍‌ରେ ଯୋଗଦେଇ ଶିକ୍ଷାକରନ୍ତୁ। ତାଲିମରେ ଯୋଗ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଯୋଗର ସଠିକ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଖି ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାବପ୍ରକାଶର ଉନ୍ନତତର ଉପାୟ :

ଫଳପ୍ରଦ ଭାବପ୍ରକାଶ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉପକରଣ। ଅତି ନିଷ୍କ୍ରିୟଭାବେ କିମ୍ବା ଅତି ଉଗ୍ର ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବେ ଭାବ ପ୍ରକାଶ ଜନିତ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପରୁ ଏହା ମୁକ୍ତି ଦିଏ। ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଅନ୍ୟକୁ ଶୁଣିବା ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ତଥା ଦୃଢ଼ଭାବରେ ନିଜର ଭାବପ୍ରକାଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମୟରେ ବିବାଦର ସମାଧାନ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାସହ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁରୁତର ହେବାରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ମତାନ୍ତର ବା ଭୁଲବୁଝାମଣା ହୋଇନଥାଏ।

- ସକ୍ରିୟଭାବେ ଅନ୍ୟକୁ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଶକ୍ତିର ବାସ୍ତବ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କୌଣସିପ୍ରକାର ଅନ୍ତରାୟ ନକରି କିମ୍ବା ମନ୍ତବ୍ୟ ନଦେଇ ଶୁଣନ୍ତୁ। ସମାନୁଭୂତିଶୀଳ ହୋଇ ଏଭଳି ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ହୁଏ। ତେବେ ଏହା ଫଳରେ ଆଲୋଚନାର ସ୍ୱର ବଦଳିଯାଏ।
- ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିବା ପାଇଁ ଶାନ୍ତ କୋମଳ ଭାଷା ଆବେଗ ବିହୀନ ହୋଇ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ପକ୍ଷରହିବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ମତାମତ ବି ରହିବା ଦରକାର। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଆପଣ ଜଣାଇଦେଲେ ଯେ, "ମୁଁ ହିସାବ କରିଛି ଏବଂ ତୁମେ ବି ହିସାବ କର।"

ଅନ୍ୟକୁ ସହୃଦୟତାର ସହିତ ଶୁଣିବା ତଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ଦୃଢ଼ଭାବେ ମନର ଭାବ ପ୍ରକାଶକରିବା -ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ଭାଗୀଦାର ବଂଧୁ ଯୋଗାଡ଼ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ଆପଣ ସଂଚାରକର ଭୂମିକାରେ ରହନ୍ତୁ ଏବଂ ବନ୍ଧୁଜଣକ ଶୁଣିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ସଂଚାରକ ଭାବରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କୌଣସି ଏକ ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜଣାନ୍ତୁ। କହିବାବେଳେ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ତଥା ଶାନ୍ତ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟଉପରେ ଦୋଷ ଲଦିବା ଭଳି ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଥା : ତୁମ ଯୋଗୁଁ ମୁଁ ପାଠ ପଢ଼ିପାରିଲିନି। କିମ୍ବା ତୁମ ପାଇଁ ମୋର ସମ୍ମାନ ହାନୀ ହେଲା....ଇତ୍ୟାଦି। ତା' ବଦଳରେ ବରଂ ପ୍ରଥମ ପୁରୁଷରେ ବାକ୍ୟ କୁହନ୍ତୁ। ଯଥା : ମୁଁ ଭାବୁଛି, ତୁମେ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇଲେ କେବଳ ତୁମର ନୁହେଁ, ମୋର ବି କ୍ଷତି ହୁଏ" ଇତ୍ୟାଦି। ଆପଣ କହିଲା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ସକ୍ରିୟଭାବେ କେବଳ ଶୁଣିବା ଦରକାର। ମଝିରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବାଧାଦେବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେବି ତାହା ଦମନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତା'ପରେ ଉଭୟଙ୍କ ଭୂମିକା ଅଦଳବଦଳ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ପରେ, ଜଣକପରେ ଜଣେ ଅନ୍ୟର ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟଜଣକ କହିଲାବେଳେ ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଆପଣ କହିଲାବେଳେ ଅନ୍ୟଜଣକ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ତା'ର ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ବୈଧକରଣ (ଭାଲିଡେଶନ୍) କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟକୁ କେହି ବାଧା କିମ୍ୱା ମନ୍ତବ୍ୟ ନ ଦେଇ ଶୁଣିବା ବେଳେ କିପରି ଲାଗିଲା ? କୌଣସି ଚାପଯୁକ୍ତ କିମ୍ୱା ବିବାଦିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ଏହାକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ତାହା ବିଚାର କରନ୍ତୁ।

ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତାରୁ ଶିକ୍ଷା :

ଆମକୁ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ କିଏ ଖୋରାକ ଯୋଗାଏ ? ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ସକାରାତ୍ମକ ମନଃସ୍ତତ୍ତ୍ୱରୁହିଁ ଜୀବନର ସ୍ରୋତକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିଥାଏ। ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ସୁଖକର ଅନୁଭୂତି ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନରେ ଆଶାବାଦ, ହର୍ଷ ଏବଂ ଏପରିକି ସାମାନ୍ୟ ପାଗଳାମୀ (ଏକ୍ସେଣ୍ଟ୍ରିସିଟି)ର ଦାନ କେତେ ରହିଛି, ତାହା ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଉଛି।

ଆଶାବାଦୀମାନେ ମାନସିକ ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଉନ୍ନତତର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକରିଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଉପକାରୀ କରିହେବ, ତା'ର ଚିନ୍ତା କରି, ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବି ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସନ୍ତୋଷଜନକ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି।

ଆଶାବାଦୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ଥାଆନ୍ତି। ଏକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛିଯେ, ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆଶାବାଦୀମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନର ୩୦ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁହାର ଶତକଡ଼ା ୧୯ ଭାଗ କମ୍ ଥିଲା। ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛିଯେ, ଆଶାବାଦୀ ହେବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସମସ୍ୟା କମ୍ ଥାଏ। ଶରୀରରେ କର୍ଟିସଲ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇବା ଫଳରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ। ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ବଂ ଟାଇପ୍ - ୨ ମଧୁମେହ ଏବଂ ଗୁଡ଼ିଧମନୀ ହ୍ରାସ ପାଏ। ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଓ ସଂଘାତର ଆଶଙ୍କା ବି ନଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଆଶାବାଦୀ ହୋଇନଥିଲେ ଉପରୋକ୍ତ ସୂଚନାବଳୀ ଆପଣଙ୍କ ନୈରାଶ୍ୟବାଦକୁ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ନୈରାଶ୍ୟବାଦକୁ ତା'ର କାୟା ବିସ୍ତାର କରିବାରୁ କ୍ଷାନ୍ତ କରନ୍ତୁ। ଏକ ଗଭୀର ଶ୍ୱସନ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୀଥିଳନ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରମାଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ନୈରାଶ୍ୟବାଦକୁ ଏଡ଼େଇ ଦବା ଆଶାବାଦକୁ ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ସତଯେ, ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶାବାଦୀ ଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏକଥା ବି ସତଯେ, ଆବେଗିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆପଣ ଯାହା କରନ୍ତି ତାହାର ଅନେକ ଉନ୍ନତିକରଣ ଆବଶ୍ୟକ। ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆପଣଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏବଂ ଆଚରଣରେ ଅନେକ କିଛି ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ।

କାହା ସହିତ କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଦେଖାହେଲେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ପଚାରୁ "ଆଉ ସବୁ ଭଲ ତ?" ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ତାଙ୍କର କୁଶଳତା ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନକରୁ। ଏଇ 'କୁଶଳତା'ଟି କ'ଣ? ସାଧାରଣ ସୁଖ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଠାରୁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ଉପରେ। ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ବି। ପେନ୍‌ସିଲ୍‌ଭାନିଆ ସ୍ଥିତ ପଜିଟିଭ୍ ସାଇକୋଲଜୀ ସେଣ୍ଟର ଅନୁସାରେ ଏହ କୁଶଳତା ମଧ୍ୟରେ ୫ଟି ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ ରହିଛି। (୧) ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ସୁଖ ଏବଂ ସନ୍ତୋଷଭାବ ସହିତ), (୨) ନିଜ କର୍ମରେ ଗଭୀର ମନୋନିବେଶ, (୩) ସଂପର୍କରୁ ଚୁକ୍ତିପତ୍ର, (୪) ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଏବଂ (୫) ସାଫଲ୍ୟ ଓ କୃତିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ। ହାତରେ ଥିବା ୫ଟି ଆଙ୍ଗୁଠି ପରି ଆପଣ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୌଳିକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଏକକଭାବେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ। ତେବେ ଏକକଭାବେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାହା ଅଧିକ ମଜବୁତ୍ ହୋଇଥାଏ।

ସକାରାତ୍ମକ ମନଃସ୍ତତ୍ତ୍ୱରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କେତେକ ପଦ୍ଧତି ହୁଏତ ଆପଣ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିବେ। ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାର ପୁନର୍ବିଚାର କରି ତା'ଠାରୁ ଦୂରେଇଯିବା ଏବଂ ଲେଖାଲେଖି କରିବା (ଦିନଲିପି) ଏବଂ ଆନ୍ତରିକ ବନ୍ଧନର ଭୂମିକାକୁ ଜୋର୍ ଦେବା, ଆଦି ପ୍ରଧାନ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞଭାବ ପୋଷଣ ଏବଂ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟୁନ ପକ୍ଷେ ହସ ଖୁସୀ ଭାବ ରଖିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପକାରୀ ମାର୍ଗ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ "ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ଅଭ୍ୟାସ" ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନରେ ଖୁସୀ ଭରିଯିବା ସହିତ ଅବସାଦ ଦାୟକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦୂରେଇ ଯିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ("ସୁଖ ସଂପଦ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ପଦ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ") ଦେଖନ୍ତୁ, (ପୃଷ୍ଠା-୯୬)୫୭୭ ଜଣ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କଙ୍କୁ ନେଇ ଅଧ୍ୟୟନଟି କରାଗଲା। ସେମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ୫ଟି ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଆପଣେଇବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ପ୍ରତିଦିନ ତାଙ୍କର ପୂର୍ବସ୍ଥିତିରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ସ୍ମୃତି ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ଯୋଗାଦାନକାରୀମାନେ ଦୁଇଟି ସର୍ବେକ୍ଷଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କଲେ, ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟର ଦୁଇଟି ସୂଚକାଙ୍କରେ ଏହି ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଗଲା। ଗୋଟିଏରେ ଆନନ୍ଦ ସୂଚକାଙ୍କ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟିରେ ଅବସାଦ ସୂଚକାଙ୍କ ନିଆଯାଇଥିଲା।

ଏଥିରୁ ଦୁଇଟି ଅଭ୍ୟାସ "ଜୀବନର ୩ଟି ଭଲକଥା" ଏବଂ "ନିଜସ୍ୱ ପରିଚାୟକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ୟ ଢଙ୍ଗରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା" ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ଦିନ ରହେ। ପ୍ରାୟ ୬ମାସ ଯାଏଁ ଏହା ଆନନ୍ଦକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରେ ଏବଂ ଅବସାଦ ଦୂରକରେ। ଗବେଷକମାନେ ଯୋଗଦାନକାରୀଙ୍କୁ, ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଏକ ସପ୍ତାହ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଅନୁସରଣ ସାକ୍ଷାତକାରବେଳେ ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ, ଯେଉଁ ଯୋଗାଦାନକାରୀମାନେ ତାଙ୍କ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁ ରଖିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସ୍ଥାୟୀ ତଥା ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ହେଲା। ଅନ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ "କୃତଜ୍ଞତାସୂଚକ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର" ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସର୍ବାଧିକ ଫଳାଫଳ ଦେଖାଇଲା। ଆନନ୍ଦ ସୂଚକାଙ୍କ ଢ଼େର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ଅବସାଦ ସୂଚକାଙ୍କର ଆଶାତୀତ ପତନ ଘଟିଲା। କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ୩ମାସ ପରେ ତା'ର ପ୍ରଭାବ କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ବସିଲା। (ଉପରୋକ୍ତ ୩ଟି ଅଭ୍ୟାସ କିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ ଜାଣିବା ପାଇଁ "ସୁଖ ସମ୍ପଦ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପଦ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ" ବକ୍ସ ଦେଖନ୍ତୁ।)

ସୁଖ ସମ୍ପଦ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପଦର ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ

ଆପଣ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇ ଅଧିକ ଖୁସୀ ରହିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି କି? ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ଆପଣେଇଲେ ସକରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳ ମିଳିଥାଏ।

- *ଜୀବନର ୩ଟି ଭଲ କଥା* : ପରବର୍ତ୍ତି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତି ରାତିରେ ଦିନ ସାରା ଯେଉଁ ୩ଟି କଥା ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଲା ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାତାରେ ୧୦ମିନିଟ ଭିତରେ ସେଗୁଡିକ ଲେଖି ଦିଅନ୍ତୁ। କେବଳ ମନ ଭିତରେ ନରଖି ସେ ସବୁକୁ ଲେଖିଦେବା ଠିକ୍ ହେବ। ଏହି ଭଲକଥାଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ସହଜ ଓ ସରଳ ହୋଇପାରେ। ଯଥା - ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ରାତିରେ ଗପ କହିବା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ/ସ୍ୱାମୀ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇସ୍କ୍ରିମ କିଣି ଆଣିବା ହୋଇପାରେ। ତା'ପରେ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ବିଷୟ ପାଖରେ "ଏଭଳି ଭଲ କଥା କାହିଁକି ଘଟିଲା"? ଲେଖନ୍ତୁ। ଯଥା ହୁଏତ ସ୍ୱାମୀ କାହିଁକି ଆଇସ୍କ୍ରିମ ଆଣିଲେ, ସେ ଲେଖିପାରନ୍ତି, "କାରଣ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଖାଇବା ପରେ ଆଇସ୍କ୍ରିମ ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଆନ୍ତି।"

- *ନିଜସ୍ୱ ପରିଚାୟକ ଶକ୍ତିକୁ ଭିନ୍ନ କ୍ରମରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା* : ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଯୋଗାଦାନକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶକ୍ତି ଲେଖିବାକୁ କୁହାଗଲା। ତହିଁରୁ ତାଙ୍କର ପରିଚାୟକ ୫ଟି ଶକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଗଲା। ସେହିପରି ଆପଣ ନିଜର ଚରିତ୍ର ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରି ତହିଁରୁ ୫ଟି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗୁଣ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ବଳ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି - ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କର ପରିବାରର କେହି ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ସେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ। ଏହା କରିବା ପରେ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ କରନ୍ତୁ।

- *କୃତଜ୍ଞତା ମୂଳକ ସାକ୍ଷାତ୍କାର* : ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଶୀଳ ଏବଂ ଉପକାରୀ କୌଣସି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ। ହୁଏତ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ଠିକ୍ ଭାବେ କୃତଜ୍ଞତା / ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇ ପାରିନାହାନ୍ତି। ସେ ଆପଣଙ୍କ ବାପା-ମା, ଶିକ୍ଷକ, ତାଲିମଦାତା, ନିଯୁକ୍ତିଦାତା, ବଂଧୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକେହି ହୋଇପାରନ୍ତି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଚିଠି ଖଣ୍ଡିଏ ନିଜେ ଲେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ହାତରେ ନେଇ ଚିଠି ଖଣ୍ଡିକ ତାଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଚିଠି ଖୁବ୍ ଉଦ୍ବୋଚିତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର। ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ କରିଛନ୍ତି, ଆପଣ ତାଙ୍କୁ କିପରି ସ୍ମରଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣ ଉପରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଭାବ କିପରି ପଡ଼ିଛି - ତାହା ଚିଠିରେ ଥିବା ଦରକାର। ସାକ୍ଷାତ ହେବା ପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ସ୍ୱରରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିଠିଟି ପ୍ରାପ୍ତିକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଆଗରେ ପାଠ କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଚିଠି ଲେଖିଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ କ'ଣ ଅନୁଭବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେଲା ? ଚିଠିପ୍ରତି କ'ଣ ପ୍ରାପ୍ତିକର୍ତ୍ତା କ'ଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଲେ ? ଆପଣଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କଲା ? ସେଇଭଳି ଆଉ କାହାକୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?

ଏହାଛଡ଼ା ମିଜାଜ (ହ୍ୟୁମର) ଉପରେ ଅନେକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି। ଗବେଷକମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରିଛନ୍ତି ଯେ ହର୍ଷ-ଉଲ୍ଲାସ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ଥିବା ଚାପ ସମ୍ଭୂତ ହର୍ମୋନ ଯଥା ଏପିନେଫ୍ରିନ୍ (ଆଡ୍ରିନାଲିନ୍) ଏବଂ କର୍ଟିସଲ୍ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଅନେକ ମାଇଣ୍ଡ-ବଡ଼ି ପ୍ରାକ୍ଟିସ୍‌ରେ ବା କାୟାକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ହାସ୍ୟରସ ପାନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି। ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ହାସ୍ୟ ରସ ସମ୍ବଳିତ ଚଳଚିତ୍ର ଦେଖିବା, ହାସ୍ୟ-ବ୍ୟଙ୍ଗ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବା ଏବଂ କିଛି କିଛି ହାସ୍ୟ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି।

ଦୃଢ଼ ବଚନ / ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି

ନିଜ ପାଇଁ ବା ନିଜ ଜୀବନ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚାରିତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଦୃଢ଼ୋକ୍ତିରେ ସ୍ନେହ, ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ସ୍ୱୀୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆନନ୍ଦମୟ ଦୃଶ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା ଥାଏ। ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନଧାରା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ କାବୁ କରିନିଏ। ପ୍ରଥମେ ଏକକ ସରଳ ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି ଯଥା – ମୁଁ ଶ୍ୱସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉଛି।" କିମ୍ବା "ମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଚାପକୁ ବିସର୍ଜନ କରୁଛି।" କିମ୍ବା "ମୁଁ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଶିଥିଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ସର୍ଜନ କରୁଛି।' ଆପଣ ଏଭଳି କିଛି ବାକ୍ୟ ଲେଖି ଆଇନା ଉପରେ କିମ୍ବା ଯେଉଁସ୍ଥାନ ଦିନ ଭିତରେ ବାରମ୍ବାର ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଡ଼ିବ ସେଠାରେ ଅଠାଲଗାଇ ଚାପି ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ଯେଉଁ ଦୃଢ଼ୋକ୍ତିକୁ ବାରମ୍ବାର ଦେଖନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆପଣ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ସହ ତାହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି।

କୌଣସି ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାବେଳେ ନିଜ ଜୀବନର କୌଣସି ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପରିସ୍ଥିତି ଚୟନ କରନ୍ତି। ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ଫଳ କ'ଣ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଆପଣ, ସେ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି, ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ। ତାପରେ ପ୍ରଥମ ପୁରୁଷ ଏକ ବଚନ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ କାଳରେ ବାକ୍ୟ ରଚନା କରନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ :

"ମୁଁ ଏହା କରିପାରେ।"

Digitized by srujanika@gmail.com

"ମୋ ଚଲାପଥରେ ଏଇଟି ଏକ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ"
"ମୁଁ ଏ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିପାରିବି।"
"ମୁଁ ମୋର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି।"
"ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହିଛି।"
"ମୁଁ ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି।"
"ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶକ୍ତିରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି।"
"ମୁଁ ଶରୀରକୁ ଶିଥିଳନ କରିପାରେ।"
"ମୁଁ ଜଣେ ସ୍ନେହୀ ମଣିଷ।"
"ମୁଁ ନିଜକୁ ଭଲପାଏ।"

ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ସହଯୋଗିତା :

ଯେପରି ଗାଡ଼ି, ମୋଟରଯାନ ଏପରିକି ନୌକାମାନଙ୍କରେର ବି ଶକ୍ତ କଠିନ ତଳକୁ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥାଏ ସେହିପରି ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଆଘାତ ଏବଂ ତଦ୍‌ଜନିତ କ୍ଷତକୁ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିରୋଧକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ, ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ (ବିଶେଷ କରି ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ) ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ସ୍ୱିଡ଼େନର ୧୭୦୦୦ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଗବେଷଣାତ୍ମକ ଅଧ୍ୟୟନ ଦୀର୍ଘ ୬ବର୍ଷକାଳ କରାଯାଇଥିଲା। ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପୃଥକୀକୃତ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ବୟସରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବା ଆଶଙ୍କା ୪ଗୁଣ ଅଧିକ।

ଆମର ବନ୍ଧୁ, ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ସହକର୍ମୀ, ସମ୍ପର୍କୀୟ, ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ଆଦି ମିଶି ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସାମାଜିକ (ସୋସିଆଲ୍ ନେଟ୍) ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ। କିଏ କିଏ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ସହାୟତା କରନ୍ତି ତ କିଏ ଆବେଗିକ ସହଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଭଲ ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ ମିଳିଥାଏ. ବିଭିନ୍ନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଜାଗ୍ରତ ହାଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସ୍ତନକର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତା ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯାହାର ଭଲ ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ ତଥା ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ମନୋବଳ ଥାଏ, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ସଠିକ୍ ପୁଷ୍ଟି ଓ ପୋଷଣ ମିଳିଥାଏ, ତାଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଅଧିକ ଜାଗ୍ରତ ଥାଏ। ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରାକୃତିକ ଘାତକ କୋଷ ବାହାରି କେତେକ କ୍ୟାନସର କୋଷ ଏବଂ ଭୂତାଣୁ ରହିଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ ଅଭାବ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମିଳିପାରେ ନାହିଁ।

ଏକଥା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟଯେ, ସଂପର୍କ ଗୁଣାତ୍ମକ ହେବା ଦରକାର। ନକାରାତ୍ମକ ସଂପର୍କ ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅପକାରହିଁ କରିଥାଏ। ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ କଳହପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈବାହିକ ସଂପର୍କ କିମ୍ବା ଅନିଚ୍ଛାମୂଳକ ରୋଗୀସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଦିରେ ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ଅପକାର ଅଧିକ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ଗବେଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଯେଉଁ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କ ନଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ରୋଗର ଚିହ୍ନଟ ୫ବର୍ଷ ବିତିଗଲେ ବି ଆରୋଗ୍ୟର ଧାରା ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବିତ ହୋଇଥାଏ। ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଦୁଃସ୍ଥିତି ସାଙ୍ଗକୁ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବନତି ଦେଖାଯାଏ। ଅପରପକ୍ଷେ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କ ଥିଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ।

ଆପଣଙ୍କ ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନକୁ ମଜବୁତ୍ କରନ୍ତୁ :

ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ। ତେଣୁ ଏଇ ସୁଯୋଗରେ ଆପଣଙ୍କ ସାମାଜିକ ପରିସର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁତାକୁ ଦୃଢ଼ିଭୂତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ବିଧେୟ। ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଟିପସ୍ ଦିଆଗଲା।

- ଆପଣ ଯଦି କାହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି। ଫୋନ୍ ଉଠାନ୍ତୁ। ତାଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତକାର ପାଇଁ ଦିନ ଓ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ଅନେକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ସେ ସବୁର ସନ୍ଧାନ କରି ତାଙ୍କଠାରୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ। ଇମେଲ୍, ଟ୍ୱିଟର ଏପରିକି ଟେଲିଫୋନ ଏବଂ ମୋବାଇଲ ଆପଣଙ୍କ ପରିସରକ ବିଶ୍ୱ-ବ୍ୟାପୀ କରିପାରେ। ଫେସ-ବୁକ୍, ଲିଙ୍କଡ଼ିନ୍ ଆଦି ଅନେକ ସାଇଟ ଅଛି। ସେସବୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ପୁରାତନ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ପୁନଃସ୍ଥାପନ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କର୍ମ ନିଯୁକ୍ତି ବି ପାଇପାରିବେ। ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାରର "କିପରି କରିପାରିବେ (ହାଓ-ଟୁଡ଼ୁ)" ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।
- ସମଭାବାପର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତସଂପର୍କ କରନ୍ତୁ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ବାହାର କରନ୍ତୁ।
- ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଧର୍ମ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ ସମମତାବଲମ୍ବୀ ହୋଇଥିଲେ କୌଣସି ଏକ ସଂଗଠନରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ବିଭିନ୍ନ ଧାର୍ମିକ ସତ୍‌ସଙ୍ଗରେ ଯୋଗଦେବା ସମ୍ଭବ ହେଉନଥାଏ, (କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା କାରଣରୁ) ତେବେ ଧାର୍ମିକ ନେତା / ପ୍ରବକ୍ତା ଭକ୍ତମାନେ ଘରକୁ ଆସନ୍ତି କି ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ। (ପ୍ରଚାର ଧର୍ମୀ, ଲାଭଖୋର, ନକଲି ଧର୍ମ ଗୁରୁଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।)
- ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ଦ୍ୱିପାକ୍ଷିକ। ତେଣୁ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଏବଂ ପଡୋଶୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କୁ ବଂଧୁ କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କଠାରୁ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ମିଳୁଥିଲେ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ।
- ଅନ୍ୟ ସହିତ ବିଶ୍ୱାସ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟର ବିଶ୍ୱାସୀ ବା ଆସ୍ଥାଭାଜନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କ ଗାଢ଼ତର ହୋଇଥାଏ।
- ଘରେ କୌଣସି ପାଳିତ ପଶୁରଖିବା ବିଷୟ ବିଚାର କରନ୍ତୁ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ (ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ ପାଳିତ ପଶୁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା କୁକୁରଟିଏ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ବୁଲାଇବାକୁ ନେବା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ବି ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ ହେବା ସହିତ ଆଉ କିଛି ପଶୁ-ପ୍ରେମୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ପରିଚୟ କରାଇଥାଏ।
- ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଆତ୍ମ-ମର୍ଯ୍ୟାଦାହାନୀ କିମ୍ୱା କୌଣସି ସାମାଜିକ ଭୟ ଆପଣଙ୍କୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରିଥିଲେ, ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ବଳରେ ଏଭଳି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିଛି।

ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ :

ମାନସିକ ଚାପର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ନିଜର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆପଣ ହୁଏତ ଅନ୍ୟର ପ୍ରତିପାଳନ ବିଷୟରେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ଜାଣନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ନିଜର ପ୍ରତିପାଳନ କଥା ଭୁଲିଗଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ।

ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ମହିଳାମାନେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସମୟ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତିପାଳନ ପାଇଁ ବ୍ୟୟ କରିଥାନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନେ ଅନ୍ୟର ପ୍ରତିପାଳନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି। ଏପରିକି କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବି ଘରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆପଣ ଜଣେ ମହିଳା ହୋଇଥିଲେ ପରିବାର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଆବେଗିକ - ଅଠା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, ହୁଏତ ଆପଣହିଁ ତାହା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। କେହି ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଆପଣ ହିଁ ସେବା କରିବା ପାଇଁ ଆଗଭର ହୁଅନ୍ତି। କାହାର ଜନ୍ମଦିନ ହେଲାଠ ଉତ୍ସବ ମନେଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ଘର ସଜାନ୍ତି। ଘରର ଶିଶୁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୁରୁଜନ, ବାପା-ମା, ସ୍ୱାମୀ- ନାତି ନାତୁଣୀ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କାହାର ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ହେଲେ ଆପଣ ହିଁ ପ୍ରଥମେ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି। ଆମ ସଂସ୍କୃତି ହିଁ ସେଇଆ ଶିଖାଏ। ଆତ୍ମୋତ୍ସର୍ଗ। ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ। ନିଜର ପ୍ରତିପାଳନ କଥା ଚିନ୍ତା କଲେ ତାହା 'ସ୍ୱାର୍ଥପରତା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାଜ ତାଙ୍କ ଅଗ୍ରଗତି ଉପରେ ଯୋର୍ ଦିଏ। ତେଣୁ ଏକନିଷ୍ଠ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ବୃତିକ୍ରମ (କ୍ୟାରିଅର) ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକଲାବେଳେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଅବହେଳା ହୋଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରତିପାଳନ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅବଶ୍ୟ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିବାହ କରି ବାପା ହୋଇଯିବା ପରେ ଏହି ପାରମ୍ପରିକ ଗତାନୁଗତିକତାକୁ ମାନୁନାହାନ୍ତି।

ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଛି। ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ବି। ଫଳରେ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନଃସ୍ତାପ ଏବଂ ଅସମାନତା ବଢ଼ିବଢ଼ି ଚାଲେ। ମହିଳା ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ସତେଜ ବା ତାଜା ହେବା ପାଇଁ ଭଲ ଲାଗେନା। ପୁରୁଷ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ନିଜକୁ ସତେଜ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଏକଥା

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ପୁନଃ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ ବା ପୁନଃଯୌବନ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ୱକୀୟ ଯତ୍ନ ନେବା ଶିକ୍ଷଣ :

ସ୍ୱକୀୟ ଯତ୍ନର କଳା କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ସୁଦୃଢ଼ ତୋରଣ ସଦୃଶ ଏହା ରହିଥାଏ। ଆପଣ ସ୍ୱକୀୟ କଳ୍ପନା, ବୃତ୍ତିକ୍ରମ (କ୍ୟାରିଅର), ସଂପର୍କ, ଯୌନ ଜୀବନ କିମ୍ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତନ ଦିଗରୁ ଯେଉଁ ସ୍କୁଲିଙ୍ଗ ହାସଲ କରନ୍ତି ତାହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ-ଚାପ-ନିବାରକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆରୋଗ୍ୟକାରୀତାକୁ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ କରେ। ଆତ୍ମ ଚିନ୍ତନ, ଆତ୍ମ-ବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ ପାଇଁ ଥିବା ବିବିଧ ଉପାୟ :

- ଖାତାରେ ଦିନଲିପି ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା
- ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପୁନର୍ଗଠନ
- ଶୀଥିଳନ ବ୍ୟାୟାମ
- ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି
- ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ
- ସୃଜନାତ୍ମକ, ଗଠନମୂଳକ ଏବଂ ଫୁରୁସତ୍ ସମୟକାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ

ଏହିସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ଆପଣ ବଗିଚାରେ ବ୍ୟବହୃତ ଶୃଙ୍ଖଳା ଘାସ ଆଉ ଫୁଲ ମଞ୍ଜି ରୂପେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁମାନେ ବଗିଚା ମାଟିକୁ ଯେନତେନ ପ୍ରକାରେ ଟିକିଏ ଖୁରୁଷେଇ ପୁଞ୍ଜାଏ ମଞ୍ଜି ବିଞ୍ଚିଦେଇ ଚାଲିଯାଇ, "କ'ଣ ବାହାରୁଛି ଦେଖିବା" ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ବଗିଚା ରଙ୍ଗୀନ ଫୁଲ ଆଉ ସବୁଜ ଘାସରେ ଶୋଭା ପାଏନାହିଁ। ସୁନ୍ଦର ବଗିଚାଟିଏ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଗଭୀର ଭାବେ ମାଟି ଖୋଳନ୍ତୁ। ମଞ୍ଜିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଲଗାନ୍ତୁ। ବାରମ୍ବାର ପାଣି ମଡ଼ାନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଗଛର କଣ୍ଟରୁଦ୍ଧକାରୀ ଦଳ ଓ ଅନାବନା ଗଛକୁ ବାଛି ବାହାର କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଅତୀତର ଅନେକ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ପାଥେୟ କରି, ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିସରକୁ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରିବାର ସହ ଜୀବନକୁ ସାହସ, ପ୍ରେମ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ମୁଖରିତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଚେଷ୍ଟା ନିଶ୍ଚିତ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୃଜନଶୀଳତା, ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଏବଂ ବିଶ୍ରାନ୍ତି :

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ଥିବା "କାର୍ଯ୍ୟତାଲିକା" ସରିଲାବେଳକୁ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଶୋଷି ହୋଇଯାଏ । ସେହି ତାଲିକାରେ ଅନ୍ୟକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଡିବା କଥା ଶୁଣିଲାବେଳକୁ ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବିରକ୍ତ ଲାଗିପାରେ। ଏପରିକି ଯୋଡା ଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଅବସର ବିନୋଦନ କିମ୍ୱା ସୃଜନଶୀଳ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ୱା ନିଜର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କିଛି ସମୟଯାପନ ବି ହୋଇପାରେ। ତଥାପି ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିଜକୁ ପୁନର୍ବାର ତାହା (ରିଫ୍ରେସ୍) କରିଲେ, ଆପଣଙ୍କ ଶକ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ସୃଜନଶୀଳତା ମାନେ ଆପଣ କ'ଣ ବୁଝନ୍ତି ? ଗୋଟିଏ କାହାଣୀ କିମ୍ୱା କବିତା ଲେଖିବା ? ମାଟିରେ କିଛି ମୂର୍ତ୍ତି ଗଢ଼ିବା ? ରଂଗ ତୁଳୀ ନେଇ ଚିତ୍ରଟିଏ ଆଙ୍କିବା ? ରୁମ୍ ଭିତରେ ନାଚିବା, କିମ୍ୱା ଗୀତ ଗାଇବା ? କୌଣସି ନୂଆ ରାନ୍ଧଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ? ଗୋଟିଏ ବଗିଚା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ?

ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଯଦି କୌଣସି ସ୍ୱପ୍ନ ଥାଏ ଏବଂ ସାନ ହେଉ ବା ବଡ଼ ହେଉ ଯଦି ସ୍ୱପ୍ନ ଏବେବି ଅଧୁରା ଥାଏ, ତାହା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ। ଗାଧୁଆ ଘରେ ପଶି ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ। ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗନେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ। ଅବଶ୍ୟ ତାହା ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ।

ନିଜକୁ ଅନେକ ଭିତରୁ କିଛି ଗୋଟିଏ ମନମୁତାବକ 'ହବି' ବାଛିବାକୁ ହେବ। କୌଣସି ବିଷୟ ମଝିରୁ ମଝିରୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ପ୍ରଥମଟିରେ ଆପଣ ଇଚ୍ଛାମୁତାବକ ସଫଳତା ପାଇ ପାରିନାହାନ୍ତି, ଅନ୍ୟଗୋଟିଏ ବାଛନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଦୁନିଆ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଦିଏ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଏ। ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସଂପାଦନ କରୁଛନ୍ତି (ଯଥା ବଗିଚାରେ ମାଟି କାମ କରିବା, ଘାସ ଉପାଡ଼ିବା, ପାଣିଦେବା) କିମ୍ୱା ଭଡ଼ାରେ ଲୋକ ଆଣି ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇବା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ। ଉତ୍ପାଦନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ଏବଂ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୃଜନଶୀଳ ହେବାର ସୁଯୋଗ ବି।

ଜୀବନର ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ବିଷୟ ହେଉଛି, ଆପଣ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେନି ବୋଲି ଅନ୍ୟମାନେ ଭାବନ୍ତି, ତାହା କରିପାରିବା।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବକାଶ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ସମୟ ପାଇବା କଷ୍ଟକର ମନେକରନ୍ତି। ଉପନ୍ୟାସଟିଏ ପଢ଼ିବା, ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ବ୍ୟାଡ଼୍‌ମିଣ୍ଟନ୍ ଖେଳିବା, ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ସ୍ନାନ କରିବା କିମ୍ବା ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ନିଶ୍ଚଳ ବସି ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତତାବହୁଳ ଜୀବନଧାରାରେ ସମୟ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ସତରେ କଷ୍ଟକର ଲାଗେ! ତଥାପି ସୃଜନଶୀଳତା, ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଏବଂ ଖେଳପ୍ରିୟତା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଆନନ୍ଦମୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖେ, ଅବସର ବିନୋଦନ ପାଇଁ ସେଇଭଳି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆପଣେଇବା ଦ୍ୱାରା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ "ପ୍ରବାହର" ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ। ମନଃସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତଙ୍କ ଭାଷାରେ ଏହି "ପ୍ରବାହ" ଯୋଗେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଧାରା ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ।

ତେଣୁ ହାଲିଆ ମାରିବା ପାଇଁ ଆର୍ମଚେୟାର୍‌ରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ମାଲିସ୍ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ। କର୍ମବହୁଳ ଦିନମାନଙ୍କରେ ମଝିରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ଶ୍ୱସନରେ ଧ୍ୟାନ (ପ୍ରାଣାୟାମ) କିମ୍ବା ବଡ଼ିସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ଶାନ୍ତିଦାୟକ କିମ୍ବା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ସଙ୍ଗୀତରେ ଭିଜି ଯାଆନ୍ତୁ। ନିଜପାଇଁ ଏତିକି ସମୟଦେବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଲାନ୍ତି କିମ୍ବା ଅବସାଦ ହୁଏ ନାହିଁ। ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଯୋଗଦେବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଦୈନିକ ପଞ୍ଜିକା : ମାନସିକ ଚାପକୁ ଲେଖାଲେଖି ମାଧ୍ୟମରେ ପରିଚାଳନା କରିବା :

କ୍ରୋଧ, ଭୟ, ହତାଶଭାବ ଏବଂ ନୈରାଶ୍ୟ ଭଳି 'ଅଗ୍ରହଣୀୟ' ଆବେଗକୁ ବାକ୍ସ ଭିତରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବା ହୁଏତ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି। ତେବେ ବେଳେବେଳେ ଆକସ୍ମିକ ସେ ବାକ୍ସର ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲିଗଲେ ଖୁବ୍ ବେଗରେ ଏହି ଆବେଗ ଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି ଆସି ଉତ୍ପାତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ଏହିସବୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ଧୀରେ ଏବଂ ନିରାପଦ ଭାବେ ବାହାରକୁ ଆଣିବାର ଉପାୟ ହେଉଛି

Digitized by srujanika@gmail.com

'ଦୈନିକ ପଞ୍ଜିକା ଲିଖନ'। ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ଭୟାବହ କିମ୍ବା ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭବକୁ ଦିନ ପଞ୍ଜିକା ବା ଦିନଲିପିରେ ଲେଖି ଦେଇହେବ। ଏହା ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ବି। ଖଣ୍ଡିଏ କାଗଜ ଓ ଗୋଟିଏ କଲମ କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ଏକ ଖାଲି ପୃଷ୍ଠାରେ ସେଭଳି ଆବେଗକୁ ଢ଼ାଳି ଦେଲେ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ତ ମିଳିଥାଏ, ତା ସହିତ ହୁଏତ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅନ୍ତର୍ବିବାଦକୁ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିହୁଏ।

ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜେମସ୍ ଡ଼ବ୍ଲ୍ୟୁ ପେନ୍‌ବେକର୍ ନାମକ ବିଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ - ସେ କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତିରୁ ଜୀବନର ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟଥାଦାୟକ ଘଟଣାବଳୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଦଳକୁ ସ୍ମୃତିରୁ କେବଳ ସାଧାରଣ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘଟଣା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା। ଏହି ଲେଖାଲେଖି ପ୍ରତିଦିନ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଲଗାତାର ୪ଦିନ ଚାଲିଲା। ପରୀକ୍ଷଣ ପରେ ଏହାର ଫଳାଫଳ ଅଦ୍‌ଭୁତ ଆଶାତୀତ ଏବଂ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ଥିଲା କହିଲେ ଚଳେ। ଯେଉଁ ଦଳ ୪ଦିନ ପାଇଁ (ପ୍ରତିଦିନ ୧୫ମିନିଟ) ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦାୟକ ଓ ଚାପସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ଲେଖିଥିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୬ମାସ ଯାଏଁ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରହିବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହିଲା। ଅନ୍ୟ ଦଳ (ଯେଉଁମାନେ ସାଧାରଣ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘଟଣା ଲେଖିଥିଲେ) ପାଇଁ ଏଭଳି କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଗଲା ନାହିଁ। ସେହି ଧରଣର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ଦଳ ଗଭୀର ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ଲେଖିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଉଜ୍ଜୀବିତ ହୋଇଥିଲା। ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଟି-କୋଷର ସଂଖ୍ୟା ପରବର୍ତ୍ତୀ ୬ ସପ୍ତାହଯାଏଁ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ରହିଲା।

ଆବେଗିକ ବିଷୟମାନଙ୍କର ଲିଖିତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ଓ ଆବେଗିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ? ଡ଼ଃ ପେନ୍‌ବେକ୍‌ର କହନ୍ତି ଯେ, ରୁଦ୍ଧ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚାପ ନିର୍ଗତ ହୋଇଯାଏ। ଏହି ମାନସିକ ଚାପ ନିର୍ଗତ ନହେଲେ ରକ୍ତଚାପ, ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ଟାନ ବା ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

କିପରି ଲେଖିବା :

ମାଇଣ୍ଡ ବଡ଼ି ମେଡ଼ିସିନ୍ (ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର କାୟା-କକ୍ଷ-ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଷ୍ଠାନ)ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ, ଦିନପଞ୍ଜିକାରେ ଗଭୀର ବେଦନା / ଚାପ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚଳିତ ସମୟର ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଥରକ ଚେଷ୍ଟାରେ ସଫଳତା ମିଳିନପାରେ। ପ୍ରଥମେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଲେଖିବାକୁ ବସିବାବେଳେ ଅଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଲାଗିପାରେ। କ୍ଷତଟିଏକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ କ୍ଷତ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ମନେ ହୋଇପାରେ। ତେବେ କିଛିଦିନ ଯାଏଁ ବାରମ୍ବାର ସେହି ଏକ ସମସ୍ୟାକୁ ଲେଖିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତି କଷ୍ଟଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ସହଜ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ହୁଏତ ସମସ୍ୟା ପ୍ରଶମିତ କିମ୍ବା ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଯାଏ।

ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି କିପରି ଲେଖିବେ ସେ ବିଷୟରେ କିଛି ପରାମର୍ଶ :

- ଗଭୀର ଭାବେ ବ୍ୟଥାଦାୟକ ଘଟଣା ଯଥା - ଘରୋଇ ହିଂସା, ଧର୍ଷଣ, ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଆକ୍ରମଣର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅଭିଜ୍ଞତା କିମ୍ବା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମୁକାବିଲା ପରି ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଘଟଣାବଳୀ ପାଇଁ ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ ଚେଷ୍ଟାକରିବେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଜଣାଶୁଣା ଲେଖକ / ଲେଖିକା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ।
- ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ଥିଲେ ଅଧୁନା ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ସର୍ବାଧିକ କ୍ଲେଶଦାୟକ / ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ଚୟନ କରନ୍ତୁ। ସାଧାରଣତଃ ସେହି ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଆନ୍ଦୋଳିତ। କିମ୍ବା ଆପଣ ଯଦି ମନେକରୁଛନ୍ତି ଯେ, ଅତୀତର କୌଣସି ଘଟଣା ଯୋଗୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି, ତେବେ ଅତୀତର ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଲେଖନ୍ତୁ।
- ସତ୍ୟ ହିଁ ଲେଖନ୍ତୁ। ଆପଣ କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ଏବଂ କାହିଁକି ଏପରି ଭାବୁଛନ୍ତି, ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣ ନିଜପାଇଁ ହିଁ ଲେଖନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ନୁହେଁ। ବ୍ୟାକରଣ କିମ୍ବା ବାକ୍ୟଗଠନ, ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ଆଦି ପାଇଁ ଆଦୌ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ୧୫ମିନିଟ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଲେଖା ସରିଗଲେ, ଚିନ୍ତା ନାହିଁ। ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ଆପଣ ବିଷୟର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୁଏତ ପୁନରାବୃତ୍ତି ସମୟରେ ଆଉ କିଛି ନୂଆ ମନେପଡିପାରେ। କିନ୍ତୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନିଶ୍ଚୟ ଲେଖାଲେଖିରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦୈନିକ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ୪ ଦିନ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ହେଉଛି ଜାଣିଲେ ସାରା ସପ୍ତାହ ଲେଖାଲେଖି କରିପାରନ୍ତି।

ଜୀବନରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ :

କେବଳ ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସ ବିଷୟ ଲେଖିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ। ଆଉ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ଜୀବନର ଖୁସୀ ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମାର୍ଗ ଚିହ୍ନଟ କରି ସେ ବିଷୟରେ ଲେଖିବା। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ୧୦ମିନିଟ୍ ସମୟ ରଖନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଘଟିଥିବା ଯେକୌଣସି ସକାରାତ୍ମକ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖନ୍ତୁ। ହୁଏତ ଏହା କୌଣସି ସନ୍ତାନର ଜନ୍ମ, କୌଣସି କର୍ମନିଯୁକ୍ତି, ରମଣୀୟ ସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ ଭଳି କୌଣସି ଘଟଣା ହୋଇପାରେ। ସେ ସମୟର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଅନୁଭୂତି ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ। ଲେଖିସାରିବା ପରେ କିପରି ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ୫ମିନିଟ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ଦକ୍ଷତାର ସହ ଏହି କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ନିଷ୍ପାଦନ କରିଥିବାରୁ ଆନନ୍ଦ / ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କଲେ କି? ଏହି ନୂତନ ଅଭିଜ୍ଞତା ମନକୁ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲିତ କଲା କି? ଏବେ ସେହିଭଳି ଅନୁଭବ ପାଇବାର ଅନ୍ୟ କ'ଣ ଉପାୟ ହୋଇପାରେ ଖୋଜନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ସେଇଭଳି ଅନୁଭବ ଆଣିପାରିବା ପରି କୌଣସି ସୁଯୋଗ ରହିଛି କି?

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସହଜବାହ୍ୟ (ପୋର୍ଟେବଲ୍) ମାର୍ଗଦର୍ଶକ

ହାତରେ ସମୟ ନାହିଁ ? ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ହେଉ ବା ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ହେଉ, ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ୭ଟି ଚାପ-ଦୂରକାରୀ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କଲେ ଆପଣଙ୍କ ପଥ ସୁଗମ ହୋଇଯିବ।

ପ୍ରଥମ : ୧୦ଟି ସାଧାରଣ ଚାପ-ବର୍ଦ୍ଧକର ବିଷାକ୍ତ ନାହୁଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ !

ବେଳେବେଳେ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କୌଣସି ପଦ୍ଧତି ଆପଣେଇବା କଥା ଚିନ୍ତା କରିବାହିଁ ଚାପଦାୟକ ହୋଇଯାଏ। ସେଥିରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ସ୍ୱାଗ୍ରୁ ନହୋଇ ବରଂ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇ ତହିଁରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିବା ଭଲ। ଏକ ସପ୍ତାହ କାଳ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। କ'ଣ କଲେ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମାନସିକ ଚାପର ବ୍ୟବହାରସିଦ୍ଧ ସମାଧାନ ମିଳିପାରିବ ତା' ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ। ଏଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଦେଖନ୍ତୁ। ହୁଏତ ତା ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣଙ୍କୁ କେଉଁଟି ଖାପ ଖାଇପାରେ !

(କ) ପ୍ରାୟତଃ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ କି ?

ସମୟ ପରିଚାଳନା ନୀତି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରାଥମିକତ କଥା ବିଚାର କରନ୍ତୁ। (ନିଜ ପାଇଁ ବି ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ଭୁଲିବେ ନାହିଁ!) ଯେଉଁସବୁ କାମ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ, ତା' ଦାୟିତ୍ୱ ଅନ୍ୟକୁ ଦେଇଦିଅନ୍ତୁ। ଦିନର ସମୟକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଗପାଇଁ କାମ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ। ଚିଠିପତ୍ର ତଥା ଇମେଲ୍‌ର ଉତ୍ତର ଦେବା, ସ୍ମାରକ (ମେମୋ) ଲେଖିବା କିମ୍ବା ଫୋନ୍‌କଲ୍‌ର ଜବାବ ଦେବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମୟ ଦିନ୍ତୁ। କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତଥିଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିକର୍ଷଣ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗମନାଗମନ ପାଇଁ ଥିବା ସମୟଠାରୁ ଅଧିକ ୧୫ମିନିଟ୍ ହାତରେ ରଖିବା ଦରକାର। 'କ' ସ୍ଥାନରୁ 'ଖ' ସ୍ଥାନ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଲାଗୁଥିଲେ ସେଥିପାଇଁ ହାତରେ ଅନ୍ତତଃ ୪୫ ମିନିଟ ରଖି ଚାଲିବା ଦରକାର। କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଆପଣ କୁଣ୍ଠିତ ହେଉଥିଲେ ତା'ର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ କି କାରଣ ଅଛି ଜାଣିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ପହଂଚିବା ପରେ କ'ଣ ହେବ, ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ କି ? କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପସମୟ ଭିତରେ ଆପଣ ଖୁବ୍ ବେଶୀ କାମ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି କି ? ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସମୟ ହିସାବ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅଧିକ ବାସ୍ତବବାଦୀ ହୋଇପାରିବେ।

ଅଧିକାଂଶତଃ କ୍ରୋଧିତ କିମ୍ବା ବିଦାହିତ (ଇରିଟେଟେଡ୍) କି ?

ସଂଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ବିକୃତିର ଓଜନ କଥା ବିଚାର କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ବୃହତୀକରଣ କରୁଛନ୍ତି କି ? ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରି ନେଉଛନ୍ତ କି ? କିମ୍ବା ଆବେଗିକ ତର୍କ ଉପରେ ଭରସା କରନ୍ତି କି ? ଏବେ ସମୟ ହୋଇଛି। ରହିଯାଆନ୍ତୁ। ଶ୍ୱସନ କରନ୍ତୁ। ବିଚାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚୟନ କରନ୍ତୁ। (ପୃଷ୍ଠା-୮୩ ଦେଖନ୍ତୁ)

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଭରସା ନାହିଁ କି ?

ଏକା ଏକା କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥିଲେ ସହକର୍ମୀ କିମ୍ବା ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ସେ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନଥିବା କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ନେଟ୍‌ରୁ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବାର ଆଶା ଥିଲେ ତାହା ପାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ସ୍ଥାନୀୟ କୌଣସି ସଂଗଠନ ବା ସମିତିରୁ ଆପଣ ଦରକାର କରୁଥିବା ସୂଚନା ମିଳିବାର ଥିଲେ ତାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ। କୌଣସି ପୁସ୍ତକ, ସିଡ଼ି, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କିମ୍ବା କୌଣସି ଟ୍ୟୁଟୋରିଆଲ୍‌ରେ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସୂଚନା ପାଇବାର ଥିଲେ, ସେ ମାଧ୍ୟମରୁ ତାହା ପାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଶିକ୍ଷା କଲାବେଳେ ବି ଠିକ୍ ଏଇ ନୀତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।

ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ପଡୁଛି କି ?

ସେପରି ସ୍ଥଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ଘରୋଇ କାମର ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ କିଛି କର୍ମଚାରୀ ରଖିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁକାମ ଘରର ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରନ୍ତୁ। ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କର୍ମ ବଣ୍ଟନ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଜୀବନ ସହଜ ହୋଇଯାଏ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତା'ଛଡ଼ା ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକତା ଅଧିକ ତାହା ପ୍ରଥମେ ହାତକୁ ନିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପଛକୁ ରଖନ୍ତୁ।

ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ କିଛି କରିବାକୁ ହାତରେ ସମୟ ନାହିଁ ?

ସମୟ ଅଭାବ ଥିଲେ ମିନି-ଶିଥିଳନ (ପୃଷ୍ଠା -୧୧୪) ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାର୍ଯ୍ୟର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସଂବେଦନ ଦିଗପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। କିମ୍ୱା ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ଖୁବ୍ ସକାଳୁ (ସ୍ୱାଭାବିକ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ) ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ତଦନୁଯାୟୀ ପୂର୍ବ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ସମାପନ କଲେ ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିଯାଏ। ଆପଣଙ୍କୁ ଅସହ୍ୟଭାବେ ଟାନବୃଦ୍ଧି (ଟେନ୍‌ସନ୍) ଲାଗୁଛି କି ?

ଅତ୍ୟଧିକ ଟାନବୃଦ୍ଧି ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲେ ମାଲିସ, ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ, ମିନି-ଶିଥିଳନ, ଶରୀର-ସ୍କାନ କିମ୍ୱା ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଚଲାବୁଲା ଆଦି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ୱନ କରାଯାଇପାରେ। ତା'ଛଡ଼ା ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଯଥା - ମଧ୍ୟମ ବେଗରେ ଚାଲି, ସିଢ଼ି ଚଢ଼ିବା ଓ ଓହ୍ଲାଇବା, କିଛି ବାଟ ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ୱା ଦଉଡ଼ି ଡ଼ିଆଁ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ବି ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ବି ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରମ ପରି ଟାନ (ଟେନ୍‌ସନ୍) ଦୂର କରିଥାଏ।

ବାରମ୍ୱାର ନୈରାଶ୍ୟ ଅନୁଭବ ହୁଏ କି ?

ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ବିଜ୍ଞ ଆଶାବାଦର ମୂଲ୍ୟ ବିଷୟରେ ସ୍ମରଣ କରାନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଆନନ୍ଦମୟ ହେବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବି ଭଲହେବ। ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ବିକୃତି ଦୂର କରିବାର ପ୍ରୟାସ ଅଭ୍ୟାସରେ ପକାନ୍ତୁ। ବିଭିନ୍ନ ହାସ୍ୟରସାତ୍ମକ ଚଳଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ନ୍ତୁ। ମନ ଭିତରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞ ହେବା କଥା ତା'ର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ହେଉଥିବା ବିବାଦ ଯୋଗୁ ବିବ୍ରତ ହୁଅନ୍ତି କି ?

ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା କିମ୍ୱା ଅସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟକୁ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ। "ତୁମେ ସଦାବେଳେ...." କିମ୍ୱା "ତୁମେ କେବେହେଲେ" ଏଭଳି ନକହି ବରଂ, "ତୁମେ - କଲେ ମତେ — ଲାଗୁଛି" - ଏଭଳି ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ। "ତୁମେ - କରିପାରିଲେ ମୁଁ ଖୁବ୍ ଖୁସୀ ହେବି।" ମୁଁ ପ୍ରାଥମିକତା ଭିତ୍ତିରେ କ'ଣ କରିବି ଏବଂ ପଛକୁ କେଉଁସବୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

କାମ ରଖିବି ସେ ବିଷୟରେ ତମ ସାହାଯ୍ୟ ଚାହୁଁଛି।" ଯଦି ବିବାଦ ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ହେଉଥାଏ, ତାହାଲେ ଦୃଢ଼ବଚନ (ଆସର୍ଟିଭନେସ୍) ଉପରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ତାଲିମ୍ ଦିଆଯାଏ। ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ତାଲିମ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ। ତା'ର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିଲେ ଭଲ।

ଶକ୍ତି ନିଃଶେଷ ହୋଇଯାଇଛି କି ?

ନିଜର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିପାଳନ କରନ୍ତୁ। ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଅତିକମ୍‌ରେ ମିନି ଶିଥିଳନ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ। ଦେହପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ବାହାରେ କିଛି ସମୟ ବୁଲାଚଲା ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ। ସୃଜନାତ୍ମକ, ଗଠନମୂଳକ ଏବଂ ଆରାମ ସମୟ ପାଇଁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ। ଜୀବନର ପ୍ରାଥମିକତା କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଏଭଳି ଚିନ୍ତା କରିବା ଠିକ୍ ହେବ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଉପାୟ କରିବା ଉଚିତ ତାହା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ହେଉଥିଲେ କେଉଁପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଉପକାରୀ ହେବ ? କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଅପସରି ଯିବା ଚାହାନ୍ତି କି ? କିମ୍ବା ସେ କାମକୁ ଆପଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କି ?

ନିଃସଙ୍ଗ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜକୁ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ। ହାଟ ସୌଦା କଲାବେଳେ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲି ଚାଲି ଗଲାବେଳେ ଦୁଇ-ଚରିପଦ କଥବାର୍ତ୍ତା ବି ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ତରରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ଯାଇଥିବା ବରଫକୁ ଭାଙ୍ଗିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ସହିତ ସଂପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହସ ମିଳିଥାଏ। ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବକ ଭୂମିକାରେ ନିଜକୁ ଦେଖନ୍ତୁ। ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ବେଳେବେଳେ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚା / କଫି ପିଇବା ପାଇଁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି। ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ଦିନ ହେଲାଣି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ସହିତ ଫୋନ୍‌ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଯଦି କୌଣସି ସାମାଜିକ ଭୟ କିମ୍ବା ନିମ୍ନ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା କିମ୍ବା ଅବସାଦ ଯୋଗୁ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କଷ୍ଟକର ମନେହେଉଥାଏ, ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ପୃଥିବୀ ଏକ ବିଶାଳ କ୍ଷେତ୍ର।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତହିଁରେ ଆପଣ ନିଜର ଦୁଃଖ ଏବଂ ଆନନ୍ଦକୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜଣାଇପାରିବେ। ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡର ବୋଝ ହାଲୁକା ହେବା ସହ କଷ୍ଟ ଲାଘବ ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ।

ଦ୍ୱିତୀୟ : ଏକ ଅଶାନ୍ତି ବାକ୍ସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ନିଜର ଗତିପଥରୁ ବିକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ବେଳେବେଳେ ଏଇସବୁ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ବା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ବାହାରକୁ ଆସି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ପ୍ରବାହକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ। ତେଣୁ କୌଣସି ଏକ ଜାଗାରେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ବା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା କରି ରଖିଦେଲେ ଜୀବନର ଆନନ୍ଦମୟ ଏବଂ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁହୂର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଯାଏ।

ଏପରି ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ଅଶାନ୍ତି ବା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବାକ୍ସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ବାକ୍ସ ହେଲେ ଚଳିବ। ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଇଟି ଏକ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ। ସେମାନେ ବାକ୍ସଟିକୁ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରଂଗ ଦେଇ ପାରିବେ ଏବଂ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ରଖିପପାରିବେ।

ଦିନର ଶେଷଭାଗରେ କିଛି ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେଇ ଖଣ୍ଡେ କାଗଜରେ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ବିଷୟରେ ଲେଖି ବାକ୍ସରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କିମ୍ବା ବାକ୍ସଟି ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଥିଲେ ଦିନ ତମାମ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ହେଲା ଖଣ୍ଡିଏ ଲେଖାଏଁ କାଗଜରେ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଲେଖି ତହିଁରେ ପକାଇ ଦେଇପାରନ୍ତି।

ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ବାକ୍ସରେ ଲେଖି ପକାଇଦେବା ଫଳରେ ଅନେକାଂଶରେ ଆପଣଙ୍କ ମନ ଭିତରୁ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ବାହାରିଯାଏ। ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତାକୁ କାଗଜରେ ଲେଖି ବାକ୍ସ ଭିତରେ ପକାଇ ଦେବା ପରେ ଆପଣ ନିଜର ଧ୍ୟାନ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତା'ପରେ ଲେଖିଥିବା କାଗଜଗୁଡ଼ିକୁ କ'ଣ କରିବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କାଗଜଗୁଡ଼ିକୁ ଆଉ କେବେ ନପଢ଼ି ଫିଙ୍ଗିଦେବାକୁ ଉଚିତ ମନେକରନ୍ତି। ଆଉ କେହି କେହି ସାମୟିକ ବାକ୍ସ ଖୋଲି କାଗଜଗୁଡ଼ିକ ଫିଙ୍ଗିବା ପୂର୍ବରୁ ତା' ଉପରେ ଥରେ ନଜର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି। ତା'ପରେ ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ, କିଛି ଦିନ ପରେ କାଗଜଗୁଡ଼ିକରେ ଯେଉଁ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଆପଣ ପଢ଼ନ୍ତି, ତାହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବେକାର ପରି ଆପଣଙ୍କୁ ମନେହୁଏ ଏବଂ ଲେଖିଲାବେଳେ ଆପଣ ଯେଉଁସବୁ ଦୃଶ୍ୟ କଳ୍ପନା କରୁଥିଲେ ସେଭଳି କେବେ ବି ଘଟିନଥାଏ।

ତୃତୀୟ : ଏକ ମିନି-ଶିଥିଳନ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ :

ଆପଣ କେବେ ଡେଣ୍ଟିଷ୍ଟଙ୍କ ଚେୟାରରେ ବସିଲାବେଳେ ଦେଖି ପାରିବେ ଯେ, ମିନି ଶିଥିଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୟରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ସହିତ ବ୍ୟଥା ବି ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ। କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଟିଙ୍ଗ୍‌ରେ ବସିବା ପୂର୍ବରୁ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଯାମ୍‌ରେ ଫସି ଯାଇଥିଲାବେଳେ କିମ୍ବା କୌଣସି ବିରକ୍ତିକର ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲାବେଳେ ବି ମିନି ଶିଥିଳନ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ହଠାତ୍ କିପରି ମିନି ଶିଥିଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିହେବ ତାହା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ମିନି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକ କିଛି ସେକେଣ୍ଡରୁ କିଛି ମିନିଟ୍ ଯାଏ କରିବାର ବିଧି ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଅଧିକ ସମୟ ବି କରିପାରିବେ। ତେବେ ଦିନ ଭିତରେ ତିନିରୁ ଚାରିଥର ମିନି-ଶିଥିଳନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ।

ମିନି - ଶ୍ୱସନ ମନୋନିବେଶ :

ଆପଣ ଦୁଇ ହାତକୁ ଠିକ୍ ନାଭୀ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଶ୍ୱସନ ସମୟରେ ତଳିପେଟର ଉତ୍‌ଥାନ୍ ପତନ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ। ଧୀରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। ୨-୩ ସେକେଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ। ପୁଣି ୨-୩ ସେକେଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ସେହିପରି ଧୀରେ କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଶ୍ୱସନ କରନ୍ତୁ।

କିମ୍ବା ଏହାର ବିକଳ୍ପ ଭାବେ, ଆରାମ ଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସି ଧୀରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ "ଓଁ" ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ। ପୁଣି ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ "ଶାନ୍ତି" ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ। ଏଭଳି ୩-୪ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ଚୌକୀରେ ଆଉଜି ଶିଥିଳନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମିନି-ଗଣତି :

୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୦ ଯାଏଁ ଗଣତି କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆପେ ଆପେ ୧୦ କହିବା ସମୟରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ। ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ୯ କହିଲାବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ... ଇତ୍ୟାଦି। ଯଦି ଅସ୍ଥିର ଲାଗେ ତେବେ ଆହୁରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଣତି କରନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଧିକ ଲମ୍ବା ହୋଇପାରିବ। ଏପରି ଗଣତି କରି 'ଶୂନ'ରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଆରାମ ଲାଗିବ। ଯଦି ନଲାଗେ, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁନର୍ବାର '୧୦' ଗଣତିରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ମିନି-ବଡ଼ିସ୍ନାନ :

ବସିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଆଉ ଯାହା କାମ କରୁଥିଲେ ତହିଁରୁ ଅବ୍ୟାହତି ନେଇ ନିଜ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉତ୍ତେଜନା ବା ଚାପ ରହିଛି ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶୀଥିଳ କରନ୍ତୁ, ତଳ ହନୁ ପାଟି ଖୋଲି ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଝୁଲି ରହୁ। ଦୁଇବାହୁ ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଝୁଲି ରହୁ। ଦୁଇହାତ ଢ଼ିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଆଙ୍ଗୁଠିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଫାଙ୍କ ରହୁ। ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ରଖିଥିଲେ ତାକୁ ସିଧା କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଜଂଘ ଚୌକୀ ଉପରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭାବେ ପଡ଼ି ରହୁ। ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆରାମରେ ଛଡ଼ାଛଡ଼ି ହୋଇ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ରହୁ। ଏଥର କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଧୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ।

ମିନି - ମାଲିସ :

ମାଂସପେଶୀର ଟାନ ବା ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ମାଲିସ ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ କରିପାରିବେ। ହାତର ପ୍ରାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ କିମ୍ବା ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ କିମ୍ବା ପାପୁଲିକୁ ଠୋଲେଇ ଆପୁଡ଼େଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଲିସ ହୋଇପାରେ। ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପଦ୍ୱାରା ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ। କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ଟିପ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଗଣ୍ଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଟା ଦଳିଲା ପରି କିମ୍ବା ହାଲୁକା ଏବଂ ଦୀର୍ଘତର ହସ୍ତଚାଳନା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ମାନ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ। ଏଇ ଲେଖକଙ୍କର "ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମାଲିସ୍" ପୁସ୍ତକର 'ସ୍ୱକୀୟ ମାଲିସ ଅଧ୍ୟାୟ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ। ସେହି ପୁସ୍ତକରେ ଚିତ୍ର ସହିତ ମାଲିସ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ତଥ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି)।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏଭଳି ସ୍ୱଳ୍ପ ଅବଧିର ମିନିମାଲିସ୍ ପାଇଁ ବେକ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ମଥା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ବେକ ପଛ ପଟ ଏବଂ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀର ଦଳନରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଢ଼ିଲା ଭାବେ ମୁଠି ବନ୍ଦ କରି ବେକର ଦୁଇ କଡ଼ ଏବଂ ପଛ ପାଖକୁ ଡ୍ରମ ବଜାଇବା ପରି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ ଶିର ତଳେ ତଳେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବୃତ୍ତାକାର ଚଳନ କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ ସାହାଯ୍ୟରେ ମଥାର ସମଗ୍ର ଅଂଚଳକୁ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ସମଗ୍ର ମଥା ଅଂଚଳକୁ (ଶିରୋବଲ୍କଳ) ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ ସାମ୍ନାରୁ ପଛଆଡକୁ ଏବଂ ଶେଷରେ କଡ଼ ଆଡ଼କୁ ଟ୍ୟାପିଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ।

ତା'ପରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ। ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନର ବୃତ୍ତାକାର ଚାଳନା କରନ୍ତୁ। କପାଳ, ଶଙ୍ଖାସ୍ଥି ଅଞ୍ଚଳ ଏବଂ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଏବଂ ଅଧଃ ହନୁ ଅଞ୍ଚଳର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ମଝିଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ନାକର ସେତୁ ଅଂଚଳ ମାଲିସ୍ କରିବା ପରେ ଆଖି ଉପର ପତାରେ ଧୀରେ ହସ୍ତ-ଚାଳନା ପୂର୍ବକ ଶଙ୍ଖାସ୍ଥି ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତୁ।

ଶେଷରେ ଦୁଇ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ। ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଠୋଲେଇ ଦୁଇ ଗାଲରେ ଢ଼ିଲାଭାବେ ରଖି ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବେ କିଛି ସମୟ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ।

ମିନି ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ଦୃଶ୍ୟ କଳ୍ପନା :

ଏକ ନିଃସ୍ତବ୍ଧ କୋଠରୀରେ ଆରାମରେ ବସି ରହନ୍ତୁ। କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁହନ୍ତୁ। ଏଥର ଆପଣ ନିଜକୁ ଏଭଳି ଏକ ସ୍ଥାନରେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଆପଣଙ୍କର ଅନେକ ମଧୁର ସ୍ମୃତି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ। କ'ଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ? ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କର ସଂବେଦନାତ୍ମକ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ସ୍ମୃତି ଜଡ଼ିତ ନରମ ଘାସ ଗାଲିଚା ଉପରେ ସକାଳିଆ କାକରର ସ୍ପର୍ଶ - କିମ୍ବା ପାହାଡ ପଛପାଖେ ଲୁଚି ଯାଉଥିବା ଅସ୍ତସୂର୍ଯ୍ୟର ଲାଲିମା, ଥିରି ଥିରି ପବନର କୁହୁକ ଛୁଆଁ, କିମ୍ବା ମେ' ମାସର ଅର୍ଦ୍ଧଦଗ୍ଧ ଦିବସରେ ମଲ୍ଲିଫୁଲର ମହକ କିମ୍ବା ଗାଁ ମାଟିର ବାସ୍ନା ସାଙ୍ଗକୁ କୌଣସି ପ୍ରିୟ ପିଠାପଣାର ସ୍ୱାଦ - ମନେ ପକାନ୍ତୁ। ହଜି ଯାଆନ୍ତୁ ସେଇ ସ୍ପର୍ଶରେ, ସେଇ ବାସ୍ନାରେ, ସେଇ ସ୍ୱାଦରେ...

ଚତୁର୍ଥ : କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଦିବସରେ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ମନୋଯୋଗୀତା :

ଆଜିକାଲି ଚାକିରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଲାଗି ରହିଛି। ଚାକିରୀରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ଯୋଗୁ ଅଧିକ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ଜରୁରୀ ମନେ ହେଉଛି। ସେଥିପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ଭାରତୀୟ ହୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପଶ୍ଚିମ ଦେଶର ଚାକିରୀଆ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୭୦ରୁ ୭୫ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାକିରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିଥାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଟିପସ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଦିବସମାନଙ୍କରେ ମାନସିକ ଚାପରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିପାରିବେ।

- କାମକୁ ଗଲାବେଳେ ୨ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେଇ ନିଜର ଶରୀରର ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଗାଡ଼ି ଚଲାଉଛନ୍ତି ଷ୍ଟିଅରିଂ ଉପରେ ଦୁଇ ହାତ କଷି ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ଢ଼ିଲା କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କାନ୍ଧକୁ ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ ଏବଂ ଟାଣ ହୋଇଥିବା ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଢ଼ିଲା କରିଦିଅନ୍ତୁ।
- ଡ୍ରାଇଭିଂ କରୁଥିଲେ ବାମ ପଟ ଲେନ୍‌ରେ ରହନ୍ତୁ। ଗତି ବେଗର ସୀମା ଭିତରେ ଗାଡ଼ି ଚଲାନ୍ତୁ। ଗାଡ଼ିକୁ ପାର୍କିଂ କରିବା ପରେ, ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ଦୁଇମିନିଟ ରହି ଆଜି ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ବିଷୟରେ ନିଜକୁ ଆଉଥରେ ପରିଚିତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଅଫିସରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଣ୍ଟାଏ ଦୁଇଘଣ୍ଟାରେ ୫ମିନିଟ୍ ବ୍ରେକ୍ ନେଇ ସାମାନ୍ୟ ପଦଚାଳନା କରନ୍ତୁ। ବ୍ରେକ୍ ସମୟରେ ଖାଲି ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- କାର୍ଯ୍ୟ ଦିବସର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ନିଜର ଚାପ ସ୍ତର ଏବଂ ଚାପର ସତର୍କ-ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ସଚେତନ ଭାବେ ଶିଥିଳନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରି ଗଢ଼ି ଉଠୁଥିବା ଚାପକୁ ମୂଳରୁ କାଢ଼ି ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଜାଣି ଶୁଣି ପ୍ରତି ଦୁଇଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଦୁଇମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ।
- କୌଣସି ଏକ ନୂତନ ସ୍ଥାନରେ ମନ ଧ୍ୟାନ ସହ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଂଶକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ।
- ଦିବସର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ମନେପକାନ୍ତୁ। କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ସୁ-ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଅଭିନନ୍ଦନ କରନ୍ତୁ।
- ଘରକୁ ଫେରିଲାବେଳେ ଆପଣ ଅଧିକ ବେଗରେ ଫେରିବାର ପ୍ରୟାସ କରୁନାହାନ୍ତି ତ? ନିଜର ବେଗ ଆଦିକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି ନିଅନ୍ତୁ। କିପରି ଲାଗୁଛି? ଧୀରେ ଚଳାନ୍ତୁ। ଶିଥିଳନ କରନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଲୁଗାପଟା ବଦଳାଇବା ପରେ କିଛି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ତତଃ ୫ମିନିଟ୍ ସମୟର ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପଞ୍ଚମ : ମନର ଶକ୍ତିକୁ କାମରେ ଲଗାନ୍ତୁ :

ଯଦି ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଲାଗୁଛି କିମ୍ବା ମନ ବିଷାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ଲାଗୁଛି, ତେବେ କେତେକେ ରୂପକଳ୍ପନା ପ୍ରୟୋଗ ବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରମ ପ୍ରକାଶ କରିସାରିଥିବେ, ଏହି ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ ଉପକାରୀ ହୁଏ । କାରଣ ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ସ୍ଥିର ଥିବାରୁ ନୂତନ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ନିଜ ସ୍ୱର କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ରୁଚିକର ବୋଧ ହେଉଥିବା କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସ୍ୱରରେ ଏହିସବୁ ଦୃଶ୍ୟକଳ୍ପନାର ରେକର୍ଡିଂ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ହଟ ଏଆର୍ ବେଲୁନ୍‌ରେ ଉଡ଼ିବାର ଦୃଶ୍ୟ କଳ୍ପନା :
ଉପରକୁ ଉପରକୁ...ଅନନ୍ତ ଆକାଶକୁ....

କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏକ ନରମ ଘାସ ଥିବା ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାନ୍ତରରେ ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସେଠାରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବିଷୟ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ବାହାରେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁଛି କି ? ନିଃଶ୍ୱାସରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରୁଛି କି ? କିମ୍ବା ଗରମ ଲାଗୁଛି ? ମେଘୁଆ ପାଗ ନା ଖରା ପାଗ ହୋଇଛି ? ପବନ ବୋହୁଛି କି ? ପାଦତଳେ ପତ୍ରର ଶବ୍ଦ ? ପକ୍ଷୀର କୂଜନ କିମ୍ବା ଝିଙ୍କାରୀର ଶବ୍ଦ ଶୁଭୁଛି କି ? ପବନରୁ କୌଣସି ଫୁଲର ଗନ୍ଧ କିମ୍ବା ମାଟିର ମହକ ଆସୁଛି କି ?

ପଡ଼ିଆ ମଝିରେ ରହିଛି ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗର ଏକ ବିରାଟ ବେଲୁନ୍ । ତା'ର ନିକଟକୁ ଆସନ୍ତୁ । ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗକୁ ନିକଟରୁ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣ ପଡ଼ିଆରେ ବସି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୂର ଦିଗନ୍ତକୁ ଚାହିଁ ବିଶ୍ରାମ କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ୱା ସେଇ ହଟ ଏଆର୍ ବେଲୁନ୍‌ରେ ଚଢ଼ିପାରନ୍ତି ।

ଯଦି ଆପଣ ବେଲୁନ୍‌ରେ ଚଢ଼ିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । ତା'ର ବାସ୍କେଟ ଭିତରକୁ ଧୀରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଦେଖିବେ ତା' ଭିତରେ ଦୁଇଟି ବାଲିବସ୍ତା ରଖାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବସ୍ତା ଉପରେ କିଛି ଲେଖାଯାଇଛି । ତହିଁର ଗୋଟିଏ ବସ୍ତାକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ସେ ବସ୍ତା ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ, ବୋଝ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଆଦିର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରେ । ଏବେ ସେଥିରେ କ'ଣ ସବୁ ଲେଖାଯାଇଛି ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ବାସ୍କେଟ ଭିତରୁ ବାଲିବସ୍ତାକୁ ଉଠାଇ ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଅନ୍ୟ ବାଲି ବସ୍ତାଟି ବି ଉଠାନ୍ତୁ । ତହିଁରେ ବି କ'ଣ ଲେଖାଯାଇଛି ପଢ଼ନ୍ତୁ ଓ ବସ୍ତାଟି ଉଠାଇ ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଆରାମରେ ବାସ୍କେଟ୍ ଭିତରେ ବସିପଡ଼ନ୍ତୁ । ବେଲୁନ୍ ହାଲୁକା ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ଆକାଶରେ ଅଧିକ ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ଲାଗେ । ବସ୍ତାରୂପୀ ମାନସିକ ବୋଝ ଯେତିକି ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି ଆପଣ ବେଲୁନ୍ ପରି ହାଲୁକା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ନିଜକୁ ହାଲୁକା ମନେହେବା ସହିତ ଆରାମ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀର ଶିଥିଳନ ହୁଏ ଏବଂ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ଆପଣ ଏବେ ବାଦଲ କୋଳରେ ଭାସି ଭାସି ଚାଲନ୍ତି । ମନରେ ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟତା ବିରାଜୁଥାଏ । ଆପଣ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିରାପଦ ସ୍ଥାନକୁ ଉଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ନୀରବରେ ବସି ନିଜ ସହିତ ଏହି ସମୟକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।

ଏବେ ଘରକୁ ଯିବା ସମୟ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ବେଲୁନ୍ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବା ପାଇଁ ସେହି ବାଲିବସ୍ତା ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ । ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଇଥିବା ଚାପ, ତାପ, ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଆଦିକୁ ପୁନର୍ବାର ଗୃହପ୍ରବେଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯେମିତି ଫିଙ୍ଗିଛନ୍ତି, ସେଇଠି ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ବେଲୁନ୍ ସେହି ସବୁଜ ପଡ଼ିଆରେ ଅବତରଣ କଲାବେଳେ ଚାପ-ତାପର ବାଲିବସ୍ତାକୁ ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ବେଳର ଅନୁଭୂତି ମନେପକାନ୍ତୁ ।

ବେଲୁନ୍‌ରେ ଚଢ଼ି ନୀଳ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ିବା ବେଳର ଅନୁଭୂତିରେ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିପାରିଲେ ସେହି ଅନୁଭୂତିକୁ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମୟରେ ବି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ବେଲୁନ୍ ତଳେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ, ତହିଁରୁ ଧୀରେ ବାହାରକୁ ଆସି ଘାସ ଗାଲିଚା ଉପରେ ପଦଚାରଣ କରନ୍ତୁ । ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରତି ମନଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଡ଼ିଆର ପ୍ରାନ୍ତ ଅଂଚଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ନିଜ କୋଠରୀରେ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ କୋଠରୀର ଦୃଶ୍ୟ, ଶବ୍ଦ, ଆଲୋକ, ଗନ୍ଧ ଆଦି ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟଥାର ବାଷ୍ପୀକରଣ : ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦୃଶ୍ୟ କଳ୍ପନା :

ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା କିପରି ଦିଶେ ବା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ତାହା କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଭାବନ୍ତୁ କପାଳ, ଭ୍ରୂଲତା ଓ ନାକ ଉପରେ ଗୋଟେ ଲୁହାର ପଟି ପଡ଼ିଛି । ସେହି ଲୁହାର ପଟି ଏତେ ଶକ୍ତ ଯେ, ଆପଣ ନିଜର ମୁଖମଣ୍ଡଳର ପେଶୀକୁଞ୍ଚନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହେଉଛି ।

ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ନିଷ୍ପ୍ରଭ ନୀଳ ଆଲୋକ ଦେଖାଯାଉଛି । ସେହି ଆଲୋକ କଠିନ ଲୌହବ୍ୟାଣ୍ଡ ଉପରେ ଆସି ସ୍ଥିର ହେଉଛି । ସେହି ନୀଳ ଆଲୋକ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାକୁ ଶରବ୍ୟ କରୁଛି, ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୁହା ପଟିର କଠିନତା ଲୋପ ପାଇ ତାହା କୋମଳତାରେ ପରିଣତ ହେଉଛି । ପୋଖରୀ ପାଣି ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲହରୀ ଖେଳିଲା ପରି ଧୀରେ ଲୁହା ପଟି ଉପରେ କିଛି କିଛି ଚଳନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ହେଉଛି । କିଛି ଧୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ମାଂସପେଶୀର ଶିଥିଳନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନୀଳ ଆଲୋକ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟଥାକୁ ତରଳାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ମଥା ଉପରେ ଥିବା କଠିନ ପଟି ତା'ର ଦୃଢ଼ତାକୁ ଢ଼ିଲା କରିବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ କପାଳରେ ଓଜନ ହାଲୁକା ହେବାଭଳି ଆପଣ ଅନୁମାନ କରନ୍ତି । ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଟି ଟି ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହେବାକୁ ବସେ । ସେହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାଷ୍ପ ହେବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ କପାଳ ଓ ଭ୍ରୂଲତା ହାଲୁକା ଲାଗେ । ତରଳ ପଦାର୍ଥରୁ ବାଷ୍ପ ବାହାରି ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଯାଉଥାଏ । ତରଳ ପଦାର୍ଥର ଶେଷ ବିନ୍ଦୁ ବାଷ୍ପ ହୋଇ ଉଡ଼ିଗଲା ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଶିଥିଳନ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖେ ଏକ ଆରାମ ଦାୟକ ବାଷ୍ପ ଘୁରି ବୁଲୁଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ମଥା ଓ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଖୁବ୍ ହାଲୁକା ଏବଂ ଆରାମ ଲାଗୁଥାଏ । ଆପଣ ବେଶ୍ ନିଶ୍ଚିନ୍ତରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିପାରନ୍ତି ।

ଏଥର ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ । କିଛି ଥର ଧୀର ଓ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ କେତେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଶିଥିଳନ ଅନୁଭବ ହେଉଛି ତା' ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ଦୁଇ ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ । ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

(ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ)। ତା'ପରେ ପୁନର୍ବାର କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ଷଷ୍ଠ : କୃତଜ୍ଞତା ଲିଖନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ :

ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଘଟିଥିବା ସକାରାତ୍ମକ ଘଟଣା ଓ ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ। ଆପଣଙ୍କୁ ଜୀବନରେ କେଉଁସବୁ ବିଷୟ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ଏବଂ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ଚିନ୍ତନ ଓ ଅନୁଭୂତିରୁ ଆପଣଙ୍କ ଧ୍ୟାନକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇଥାଏ, ତା'ର ହିସାବ ରଖିବା ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା ଲିଖନ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉପାୟ। ତା'ଛଡ଼ା ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ପ୍ରକୃତରେ କେତେସବୁ ବିଷୟ ଠିକ୍ ଠାକ୍ ଚାଲିଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ।

ନିଜର ଶେଯ ପାଖରେ ଏକ ଡ଼ାଏରୀ ରଖନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ୫-୧୦ମିନିଟ୍ ଖର୍ଚ୍ଚକରି ସେ ଦିନର କେଉଁସବୁ ବିଷୟ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ଆପଣ କୃତଜ୍ଞ ତାହା ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ। ଲେଖାରେ ଯେତେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ଭଲହେବ। ଖାଲି "ମୁଁ ମୋ ପରିବାରକୁ ଭଲପାଏ" ଏପରି ଲେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏଭଳି ଲେଖାରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉନାହିଁ ବରଂ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ବାସ୍ତବ ଦୃଶ୍ୟ, ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ଯଥା : ଶିଶୁକୁ କୋଳେଇ ନେବା, ଆପଣଙ୍କ ଭାଗୀଦାରଙ୍କଠାରୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ବାର୍ତ୍ତା, ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁ ଅନେକ ଦିନ ପରେ ପାଇଥିବା ଟେଲିଫୋନ, ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ରଙ୍ଗୀନ ଦୃଶ୍ୟ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଝରକା ସେପାଖେ ପକ୍ଷୀର କାକଳି ଆଦି ଅଧିକ ଯଥାର୍ଥ। ଛୋଟବଡ଼ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ - ନିଷ୍ପାଦନରେ ଉତ୍ସବ ମନାନ୍ତୁ। କୌଣସି ନୂତନ ହବିର ଶିକ୍ଷଣ, କୌଣସି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ ଭଲ ନିଷ୍ପାଦନ, ଏପରିକି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍କୁଲରେ ଛାଡ଼ି ପାରିଥିଲେ, ସେଥିପାଇଁ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତୁ।

ଏହିସବୁ ଦୃଶ୍ୟକୁ ମନରେ ଧରି ରଖି ତାହାକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ। ତା'ପରେ କିଛି ମିନିଟ୍ ପୁନର୍ବାର ସେଇ ସ୍ମୃତିରେ ନିଜକୁ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଇ ଦିନଲିପିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ଅତୀତର ଯେଉଁସବୁ ଘଟଣା ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞ ତାହା ଖୋଜି ପାଇପାରିବେ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସପ୍ତମ : ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ :

ନିଜର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିଜ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାପ-ମୁକ୍ତି ଯୋଜନା ଥିଲେ, ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ତାହା ସୁବିଧାରେ କାମରେ ଲାଗିପାରେ। କହିବା ବାହୁଲ୍ୟଯେ, ତଦ୍ୱାରା ତୁରନ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ଏପରିକି ଏହି ଯୋଜନା ଯୋଗୁ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ପାଏନାହିଁ। ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ଚୟନ କରି କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ଆପଣ ଯେତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ସେତିକି ଅଧିକ ସହଜ ହୋଇଯାଏ। ଏହା ପରେ ପରେ ଯେଉଁ ସାରଣୀ ଦିଆଯାଇଛି ତା'ର ପ୍ରଥମ ସ୍ତମ୍ଭ ଚାପ ଅନୁକ୍ରିୟାକୁ ପରାସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସ୍ମରଣ କରାଇ ଦିଏ। ତା'ପରେ ଆପଣ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଏବେ କେବେ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ। ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବି ଆପଣଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ମଝିରେ କିଛି ଶିଥିଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବା, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ସମୟରେ କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ପୁନଃ ମିଳିତ ହେବା, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରିବା, ମନଯୋଗ ସହକାରେ କିଛି ପରିଚାଳନା/ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ ଆଦି କରିବା ଆଦି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହୁଞ୍ଚାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହି ସବୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାରେ କ'ଣ ଅନୁଭୂତି ମିଳିଲା ତାହା ଲେଖି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜେ ନିଜକୁ ଏ ଦିଗରେ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ। କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଯୋଜନା (ପ୍ଲାନ) ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଚଳାନ୍ତୁ।

ଆପଣ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିନପାରିଲେ କ'ଣ ହେବ ? ସେଥିରେ ନିରୁତ୍ସାହିତ ନହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କର କ'ଣ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେଲା ତାହା ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ। କିମ୍ବା ଆପଣ ପ୍ରଥମରୁ ଅତି ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ କି ? ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ। ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହରେ କ'ଣ କଲେ ଏହି ସବୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୂର ହୋଇପାରିବ - ତାହା ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ। ଶେଷରେ, ଯେଉଁସବୁ ଅନୁଭୂତି ଭଲ ଲାଗିଲା-ତାହାକୁ ସାଦରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ଏହି ସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ଅଧିକ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇପାରିବ।

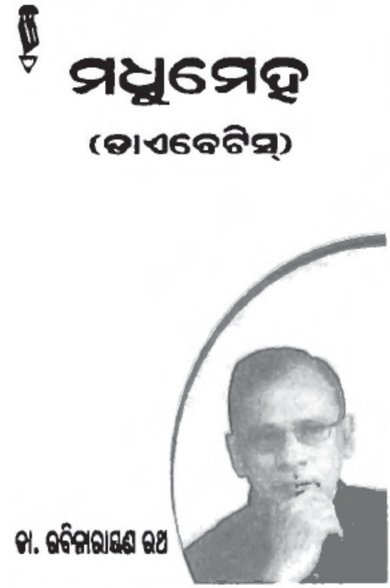
ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯେ, ଟାଇଟ୍ ଜୀନ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ବଦଳରେ ଯୋଗ ପାଇଁ ଉଚିତ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧିବା ପରେ ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ତର ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ।

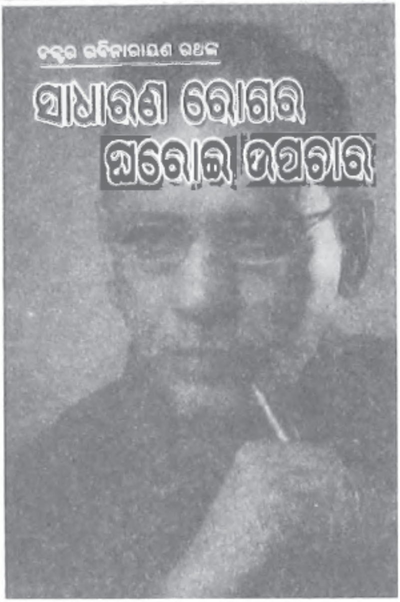
Digitized by srujanika@gmail.com

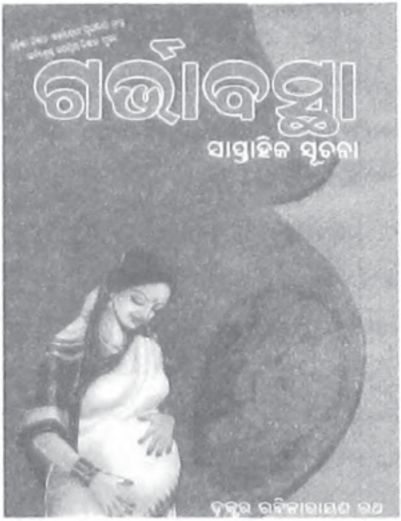
ସାରଣୀ : ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ମୋ ଯୋଜନା			
ଚାପପରିଚାଳନାର ମାର୍ଗ	ଏହି ସପ୍ତାହରେ ମୁଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି	ଦିନ ଓ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରି ରଖିବା	ମୁଁ ଯାହା ଲକ୍ଷ୍ୟକଲି/ ଅନୁଭବ କଲି
ଶିଥିଳନ ଅନୁକ୍ରିୟା ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ କରିବା-ପ୍ରକ୍ରିୟା : ଶ୍ୱସନ ଏବଂ ବଡ଼ି ସ୍କାନ୍			
ନିଜର ଚାପ ସତର୍କ ସଂକେତ ଏବଂ ନିଜର ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଶୈଳୀ ଗୁଡ଼ିକର ଚିହ୍ନଟି କରଣ			
ଦୃଢ଼ୋକ୍ତି ସୂଚକ କଥୋପକଥନ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ହତାଶାଭାବ ଦୂରୀକରଣ।			
ସ୍ୱକୀୟ ପ୍ରତିପାଳନ। ନିଜର ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ଶିଥିଳନ ପାଇଁ ସମୟ, ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଭୋଜନ, ବ୍ୟାୟାମ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ସମୟ ଦେବା			

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ଲେଖକଙ୍କର କେତେକ ଜନପ୍ରିୟ ପୁସ୍ତକ







ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ : ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନ୍ସିଜ, ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ, ହ୍ୱିଲର ବହି ଦୋକାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ରେଳ ଷ୍ଟେସନ, ପଦ୍ମାଳୟା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ବ୍ୟସ୍ତତା ଏବଂ କର୍ମଚଞ୍ଚଳତା ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ। ଚିନ୍ତା ଆଉ ଚାପରେ ଜୀବନ ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ବି ସତ ଯେ, ମାନସିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା କରିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଅଧିକ ସଫଳ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ହୋଇପାରେ।

ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ହାର୍ଭାର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗବେଷଣାମୂଳକ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରିପୋର୍ଟ ଉପରେ ଆଧାରିତ। ଓଡ଼ିଶାର ନାଗରିକ ମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚାପରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଲେଖକଙ୍କର ଏକ ଅନବଦ୍ୟ ସାରସ୍ୱତ ପ୍ରୟାସ।

- ପ୍ରକାଶିକା

ମୁଖ୍ୟ ବିତରକ
ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନସିଜ୍ ପ୍ରା.ଲିଃ
ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ ଏବଂ ମେଟ୍ରୋ ବିଲ୍ଡିଂ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୁସ୍ତକ ପାଇବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଠିକଣା

- ହୁଇଲର ବହିଦୋକାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ରେଳଷ୍ଟେସନ
  ଫୋନ୍: ୦୬୭୪- ୨୫୩୫୮୩୩
- ପଦ୍ମାଳୟା, ଭୁବନେଶ୍ୱର
- ଶମ୍ଭୁନାଥ ମହାନ୍ତି ଓ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି
  ପୁରୁଣା ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରକାଶକ
ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ
ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର- ୨
ଫୋନ୍: ୦୬୭୪- ୨୪୩୩୦୭୧
ମୋ.-୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬

Digitized by srujanika@gmail.com